

# TERAPEUTAS DO SÉCULO XXI



Coordenador e Autor  
**LEANDRO NASCIMENTO CRISTO**

# **TERAPEUTAS** **DO** **SÉCULO XXI**

Histórias inspiradoras,  
movimento de cura e  
bem-estar

*autografia*

Rio de Janeiro, 2021

*Terapeutas do século XXI: histórias inspiradoras, movimento de cura e bem-estar*

CRISTO, Leandro Nascimento (org.)

ISBN: 978-65-5943-000-0

1ª edição, setembro de 2021.

Editora Autografia Edição e Comunicação Ltda.

Rua Mayrink Veiga, 6 – 10º andar, Centro

RIO DE JANEIRO, RJ – CEP: 20090-050

[www.autografia.com.br](http://www.autografia.com.br)

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução deste livro com fins comerciais sem  
prévia autorização do autor e da Editora Autografia.

# SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS .....	7
APRESENTAÇÃO .....	9
<b>1. TIME LINE THERAPY® - SUPERE AS DECISÕES LIMITANTES QUE O IMPEDEM DE SEGUIR EM FRENTE</b> .....	13
<i>Leandro Nascimento Cristo</i>	
<b>2. RECONHECENDO E TRANSFORMANDO O DESLOCAMENTO PSICOTEMPORAL:</b> .....	21
<i>Sandro Cabral</i>	
<b>3. A MEDITAÇÃO COMO CAMINHO PARA O FIM DO SOFRIMENTO</b> .....	31
<i>Rachel Vargas</i>	
<b>4. MÚSICA E MUSICOTERAPIA - COMO IR ALÉM DA MOTIVAÇÃO</b> .....	41
<i>Simone Presotti</i>	
<b>5. DESPERTANDO A CRIANÇA QUE HÁ EM VOCÊ</b> .....	51
<i>Estela Mares Jardim Braga dos Santos</i>	
<b>6. ARTETERAPIA - UMA EFICAZ FERRAMENTA TERAPÊUTICA</b> .....	61
<i>Raquel Yabu</i>	
<b>7. A JORNADA NO PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO</b> .....	71
<i>Sheila Maria</i>	
<b>8. PSICOAROMATERAPIA: O EQUILÍBRIO DA MENTE E DAS EMOÇÕES ATRAVÉS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS</b> .....	81
<i>Patrícia Moura</i>	
<b>9. A ARTE DE TRANSFORMAR VIDAS</b> .....	95
<i>Ellen Duarte</i>	

<b>10. OS 7 HÁBITOS QUE CURAM – A ACUPUNTURA E OS PASSOS PARA UMA JORNADA EVOLUTIVA</b> .....	103
<i>Aurelina Alves</i>	
<b>11. BARRAS DE ACCESS: VIVENDO ALÉM DAS LIMITAÇÕES</b> .....	113
<i>Andreza Nascimento</i>	
<b>12. REIKI DESCOMPLICADO E TRANSFORMADOR DE VIDAS</b> .....	121
<i>Gabriele Lima de Lima</i>	
<b>13. O PODER TRANSFORMADOR DA ENERGIA SUTIL</b> .....	133
<i>Leandro Souza</i>	
<b>14. CONSTELAÇÃO FAMILIAR – AS LEIS QUE INFLUENCIAM NOSSAS VIDAS</b> .....	145
<i>Eliete Souza</i>	
<b>15. LIBERTA OS NÓS! – A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO, DA SEXUALIDADE E DA VISÃO SISTÊMICA NA RELAÇÃO DOS CASAIS</b> .....	153
<i>Malú Gomèz</i>	
<b>16. ABORDAGENS TRANSGERACIONAIS NO PROCESSO DE AUTOCURA EMOCIONAL</b> .....	163
<i>Márcia Andrade</i>	
<b>17. REGRESSÃO: A CURA ATRAVÉS DA COMPREENSÃO DAS MEMÓRIAS INCONSCIENTES DO PASSADO</b> .....	175
<i>Tadeu Ferreet</i>	
<b>18. A IMPORTÂNCIA DE ESCUTAR A SI MESMO</b> .....	185
<i>Aldione Barros</i>	
<b>19. SUAS CRENÇAS, SUA REALIDADE: UM MODELO COGNITIVO DE VIVER</b> .....	193
<i>Jussira Almeida</i>	
<b>20. A MENTE CRIA O CORPO</b> .....	203
<i>Gica Almeida</i>	
<b>21. DESCOBRINDO A HIPNOSE: MITOS, VERDADES E BENEFÍCIOS</b> .....	211
<i>Adslan Corrêa de Souza</i>	
<b>22. A PSICANÁLISE COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMAÇÃO E DE EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA</b> .....	221
<i>Vera Lúcia Souza Araújo</i>	

# AGRADECIMENTOS

---

“**T**erapeutas do Século XXI” é mais uma publicação que me enche de satisfação, mas, como tudo na vida que é importante, não foi realizada sem a colaboração e o empenho de outras pessoas.

Por isso, gostaria de agradecer a cada um dos Terapeutas convidados, que, graças aos seus inestimáveis conhecimentos e histórias inspiradoras, em conjunto com mais de 15 exercícios apresentados no final de cada capítulo, irão ajudar o leitor a desenvolver o próprio bem-estar e saúde.

Agradeço à Consultora de Imagem, Vivian Maiara, que nos ajudou a desenvolver a harmonização das cores e dos elementos que compõem a belíssima capa dessa obra.

A Terapeuta, Cássia Ribeiro, pela contribuição na construção da página de apresentação, ao trazer mais sensibilidade, clareza e organização das ideias.

Ao Dr. em Escrita Criativa, Gustavo Melo, pela revisão textual, ao trazer um olhar sensível e cuidadoso para a revisão do conteúdo.

Agradeço ainda àqueles que me apoiam nesta incrível jornada para cumprir a missão de levar sabedoria e entendimento a tantas pessoas: minha equipe, meus alunos e minha família, assim como os amigos, os parceiros e, em especial, os meus leitores.

*Coordenador e Autor*

LEANDRO NASCIMENTO CRISTO

ACESSE O NOSSO SITE ATRAVÉS DO QR CODE



# APRESENTAÇÃO

**E**stamos no século XXI, mais precisamente em dezembro de 2021, vivendo a efervescência dos acontecimentos políticos, culturais e sociais. Agora, para além da sobrevivência, as pessoas buscam obter uma maior performance pessoal e profissional.

Com o triste evento da pandemia causada pelo covid-19 que, desde março do ano passado, restringiu o contato físico e a convivência social, passamos a lutar com mais veemência pela preservação da nossa sanidade emocional. Perdemos aquilo que nunca tivemos de fato, o controle sobre o futuro – o futuro breve, ou uma decisão simples sobre ele.

Sabemos que a proporção do impacto gerado não foi igual para todos, contudo, perdas importantes que faziam parte da sobrevivência de empresas, que mantinham proprietários, funcionários e seus familiares parecia um efeito dominó.

Não sabemos ainda quanto tempo levaremos contando as minúcias deste episódio ou como seria, por exemplo, histórias contadas sob a ótica do que viram os profissionais de saúde, da educação, da segurança, os governantes; quantas pessoas ficaram longe das suas famílias, quantas centenas de outras doenças tiveram que esperar, quantos pais e mães de família sucumbiram por não poder pagarem suas dívidas ou sofreram com o medo, o estresse, a angústia.

*E como será o impacto da pandemia a longo prazo?*

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2017 já ocupávamos a primeira posição em prevalência de ansiedade, com mais de 18 milhões de pessoas sofrendo desse transtorno no país. Isso equivale a 9,3% da população brasileira. O país também ocupa o segundo lugar mundial em casos de depressão, são 11 milhões de brasileiros com a doença. Cientistas relacionam esses números ao modo como funciona a sociedade atual e investem em novas técnicas que auxiliem no diagnóstico dos diferentes transtornos mentais.

Dentre essas técnicas estão as terapias, que contribuem com o manejo de situações responsáveis por causar estresse ou algum tipo de sofrimento que afeta o bem-estar emocional. A pandemia, além de pôr em risco a saúde física, comprometeu um dos fatores mais importantes para o ser humano, a segurança.

Se já se sabia que a doença do futuro da humanidade seria a depressão, em quanto tempo esse futuro foi acelerado? Será que uma obra que une terapeutas de diversas especialidades e que **trabalham na contramão** desta assustadora previsão é importante?

A terapia é dedicada aos cuidados e à reparação de problemas danosos à saúde. A palavra terapia diz respeito a um tipo de tratamento para doença. Assim, as terapias que você utiliza para um **diagnóstico pode ser tradicional, holística, alternativa e/ou integrativa.**

Popularmente conhecido, o terapeuta costuma ser o profissional que atua propondo atendimento e ajuda psicológica e física. Cada terapeuta escolhe sua própria especificação dentro da área de estudos para aplicar a terapia ao paciente.

Sabendo da importância da Terapia para o mundo, eu fui em busca de profissionais atuantes nesse processo tão necessário e abrangente.

O livro *Terapeutas do Século XXI*, foi criado levando como ponto de partida as fases da vida. Em cada capítulo você terá acesso as histórias pessoais e experiências de trabalho inspiradoras de cada coautor, além das ferramentas de autoconhecimento e de exercícios que poderá utilizar em diferentes contextos de seu trabalho e em diferentes fases de sua vida.

Além de atuar em concomitância aos tratamentos convencionais e ao uso de substâncias farmacológicas, diversos tipos de terapias são importantes auxiliares na prevenção de sintomas ansiosos bem como na de doenças biológicas e emocionais. Mesmo terapeutas que cuidam de um sintoma específico, têm o olhar voltado para um cuidado integral e humanizado.

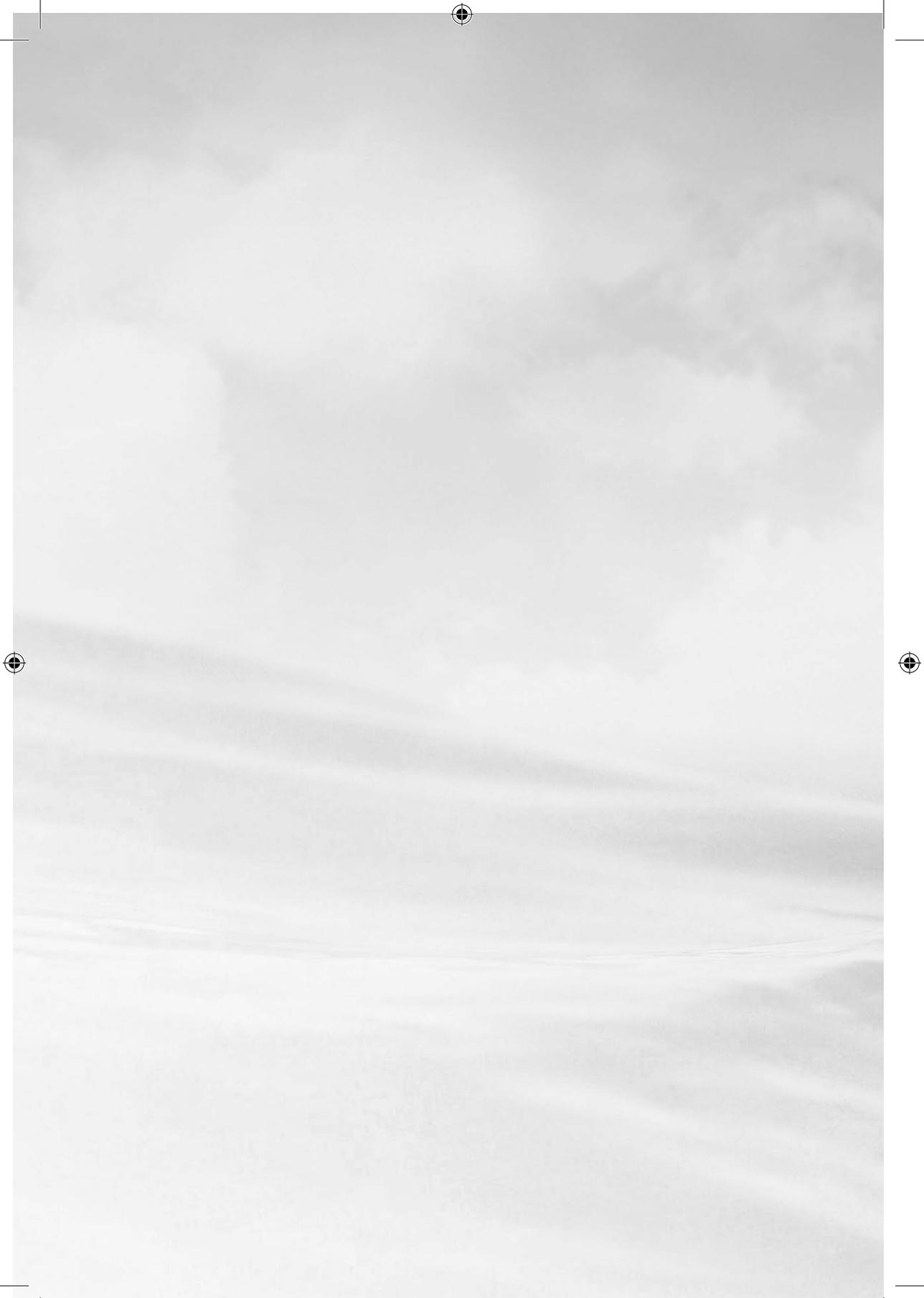
Você poderá melhorar a sua relação consigo mesmo, com seus conflitos, angustias e medos, afetando positivamente o seu conviver. São 22 capítulos em que cada autor contribui generosamente com suas histórias, **propõem** exercícios facilmente autoaplicáveis.

O presente livro tem um grande propósito: mostrar caminhos para que você se conheça melhor, um ponto de apoio para você refletir sobre seus pensamentos, emoções, espiritualidade, sobre a ótica da terapia. Além disso, nesse compartilhar de histórias, o livro pretende inspirá-lo a ser um grande protagonista da sua própria vida.

Atenção! Esta obra não é um tratamento terapêutico, mas sim uma ferramenta de inspiração e autoconhecimento.

*Coordenador e Autor*

LEANDRO NASCIMENTO CRISTO



# 1

## TIME LINE THERAPY® - SUPERE AS DECISÕES LIMITANTES QUE O IMPEDEM DE SEGUIR EM FRENTE

LEANDRO NASCIMENTO CRISTO

O tempo é o nosso amigo mais sincero, porque revela não apenas nossas marcas de expressão, mas também nossas cicatrizes mais profundas.

*João D'Olyveira*

## LEANDRO NASCIMENTO CRISTO

Leandro Cristo é idealizador e autor dos livros: *Terapeutas do Século XXI*, *Líderes Incríveis do Século XXI*, *Coaching e Mentoring*, *A Arte da Liderança Empreendedora* e *o Coaching*, *Mestres Empreendedores do Século XXI*, *Empreendedores Digitais do Século XXI* e *O Poder das Conexões*.

Atuante como Mentor de Líderes, ele apoia seus mentorandos no desenvolvimento da capacidade de estar presente, de ser flexível e conectado para atuar de forma ágil, eficiente e assertiva sobre os níveis de mudanças em pessoas e ambientes, através dos métodos de Eneagrama, Time Line Therapy®, PNL, Coaching e Hipnoterapia. Seu foco é desenvolver Líderes mais Conscientes de si mesmos e do todo.

Graduado em Administração Geral;

MBA em Gestão de Negócios;

Pós Graduado em Coaching;

Graduando em Filosofia;

Analista Comportamental em Eneagrama;

Master Practitioner em PNL;

Concluiu o curso de Master Practitioner em Time Line Therapy®;

Trainer em Hipnoterapia;

Master Coach, Leader Coach, Life & Professional Coaching e Profiler Coach, Executive Coach, Coach Financeiro - Analista de Perfil Comportamental - DISC.

Empresário, Treinador e Diretor na empresa LC Coaching Brasil.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

📷 @leandronascimentocristo

☎️ (71) 98770-4603

🌐 [www.leandronascimentocristo.com](http://www.leandronascimentocristo.com)





Fonte: <https://hypnotherapyblackheath.co.uk/wp/therapies/time-line-therapy/>

“**S**e eu perguntasse ao seu inconsciente onde estão o seu passado e o seu futuro, provavelmente ele responderia: da direita para a esquerda, ou da frente para trás, ou de cima para baixo ou em qualquer outra direção em relação ao seu corpo. Não é no seu conceito consciente que estou interessado, mas no inconsciente.

**Quem sabe agora você possa fechar os olhos e perguntar ao próprio inconsciente onde fica o seu passado?** Tudo o que precisa é indicar com as mãos o lugar no espaço.

**Você lembra qual foi a última vez em que tomou café? De que direção vem essa imagem?**

E o futuro, para qual direção apontaria se eu perguntasse à sua mente inconsciente onde ele está? Você teria uma meta muito importante a alcançar daqui a 1 ou 2 anos? De qual direção vem essa imagem?

**Agora, você poderia trazer à sua mente as direções que apontou? Consegue perceber que, da localização do passado até a do futuro, existe uma linha?**

**Consegue imaginar que essa linha é a sua linha do tempo?**

Agora, permaneça em cima da sua linha do tempo, flutue em direção ao passado e mais para trás.”

O texto acima revela a fala de um terapeuta aplicando uma nova técnica que eu tinha acabado de aprender em um curso de certificação internacional em *Time Line Therapy*®. Eu era um dos seus colegas da turma, e estava na posição de pro bono (voluntário). No dia 4 de novembro de 2018, conheci um estilo de terapia inovador que transformaria a minha vida.

Estou me referindo à *Time Line Therapy*®, traduzido para o português como “Terapia da Linha do Tempo”. A *Time Line Therapy*® foi desenvolvida por Tad James, Ph.D., sendo hoje considerada uma das mais poderosas terapias modernas associadas à mudança emocional e ao crescimento pessoal.

Criada em 1986, a *Time Line Therapy*® tem sido utilizada no mundo inteiro por milhares de profissionais, incluindo psiquiatras, psicólogos, conselheiros matrimoniais e familiares, assistentes sociais, treinadores de vida e de negócios e até mesmo treinadores esportivos.

A sua “Linha do Tempo” é como você inconscientemente armazena as memórias ou como você inconscientemente sabe a diferença entre uma memória do passado e uma projeção do futuro.

A mudança comportamental em um indivíduo ocorre em um nível inconsciente. As pessoas não mudam de maneira consciente. As técnicas da *Time Line Therapy*® permitem que você trabalhe no nível inconsciente e libere os efeitos de experiências negativas passadas, mudando a programação “inadequada” em minutos ao invés de dias, meses ou anos.

**Você se sente desconfortável com emoções negativas? Quer se livrar de alguma bagagem emocional?**

**Existem emoções negativas e decisões limitadoras que o impedem de seguir em frente?**

Como seria poder livrar-se da “bagagem” emocional que você carrega e que se torna cada vez mais desconfortável, passando a administrar melhor as emoções sobre a sua vida?

São várias as técnicas de *Time Line Therapy*®. Elas permitem libertar emoções negativas ligadas a memórias ou acontecimentos do passado, assim como decisões limitadoras, entre outros. Além disso, possibilitam ao cliente aprender com estes eventos e usar as aprendizagens como recursos no futuro. Desta forma, as técnicas resultam em mudanças duradouras e que conseguem ser alcançadas em um curto espaço de tempo, com o mínimo de esforço para o cliente.

### **O que somos se não uma coleção de memórias?**

São as nossas experiências passadas que determinam quem somos e a forma como agimos e reagimos. As memórias são registradas e armazenadas ao longo da vida na nossa *Time Line*, tendo influência decisiva sobre quem somos.

**O texto a seguir foi retirado do meu livro solo “A jornada do Líder Self-Evolution”.**

## **DECISÕES LIMITANTES**



**As vezes, as correntes que nos impedem são mais mentais do que físicas. Pense, pois muitas vezes amarram você em nada e você acredita**

Fonte: <https://www.desistirnunca.com.br/as-vezes-as-correntes-que-nos-impedem-sao-mais-mentais/>

Eu aprendi com a *Time Line Therapy*®. Que as decisões que tomamos no passado colaboraram com o fortalecimento das nossas crenças. Decisões sobre quem somos e, mais especialmente ainda, decisões que nos limitam a entrar

em ação em prol do crescimento pessoa, podem afetar a nossa vida. Decisões podem criar crenças, valores e atitudes e até influir no nosso modo de viver.

Alguém pode dizer que você não terá competência para se tornar um bom pai e você, em um momento de fragilidade, pode não avaliar a situação de maneira mais profunda, simplesmente aceitando essa afirmação como verdade.

**Com o tempo, o que acontece?** Depois de ter tomado essa decisão limitante sem fazer uma análise mais profunda, você cria a crença de que nunca poderá ser um bom pai. Ou seja, terá atitudes que validarão essa decisão, afastando-se de qualquer pessoa que queira ter um filho ou que fale o quão bom é ter uma criança.

**Outro exemplo:** alguém pode pedir a você que pare de estudar para um concurso porque não conhece ninguém da sua família que tenha passado. Você pode enxergar essa pessoa como uma autoridade e decidir parar de estudar sem avaliar se esse pedido faz sentido.

**Com isso, eu lhe faço uma provocação:** você consegue lembrar de algum acontecimento de sua vida em que deixou de fazer algo só porque alguém lhe falou que não era para fazer? E você nem ao menos se desafiou, não se permitindo passar por essa experiência?

**Tente lembrar pelo menos de 3 acontecimentos e então se pergunte:**

Como eu fiz para decidir isso?

Ainda faz sentido carregar o fardo dessa decisão?

Quais são as possibilidades surgidas, agora que tenho uma nova expansão da consciência?

Em determinadas épocas da vida, tomamos decisões que foram **empoderadoras e determinantes** para a realização de algo que acreditávamos ser o melhor naquelas situações, mas não atualizamos o pensamento, deixando de reavaliar a ideia com o passar dos anos ou quando nossos valores mudam.

As decisões que não reavaliamos, especialmente as que são limitantes ou as **empoderadoras** que se tornaram limitantes com o passar dos anos, afetam a nossa vida de formas que não correspondem à intenção original que tínhamos.

**Percebe a importância de aplicar perguntas específicas para nos tirar do nível superficial e irmos para um nível mais profundo de entendimento?**

Podemos ter a chance de reavaliar aquilo que, de fato, faz sentido para o momento atual.

**Por isso, reavalie as suas decisões limitantes e se pergunte: quando foi que você decidiu isso?**

**Exemplo:**

Eu não gosto de vender. Então, se pergunte: **quando foi que você decidiu isso?**

Eu não preciso tornar-me um bom líder. Então, se pergunte: **quando foi que você decidiu isso?**

Eu não preciso conversar com os meus liderados. Então, se pergunte: **quando foi que você decidiu isso?**

## EXERCÍCIO

**Escreva abaixo, 5 decisões limitantes, depois reflita sobre cada decisão e se pergunte: como eu decidi que isso é verdade?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Por fim, avalie se ainda faz sentido manter essa decisão e se realmente lhe favorece de alguma forma.

**Atenção:** as decisões limitantes não envolvem cargas emocionais. Simplesmente alguém afirmou algo e você aceitou como verdade ou você leu

determinada informação e decidi validá-la como verdade, fazendo com que tal decisão o limitasse no momento de entrar em ação em prol dos seus desejos.

Um pouco diferente é a crença limitante, que representa a convicção formada depois da tomada de decisão, passando pela repetição da experiência, que valida emoções e sensações.

Nesse capítulo, tivemos a oportunidade de entender o quão decisivo pode ser tirarmos aprendizados de nossa linha do tempo. Desta forma, poderemos entender a importância de expandir a consciência sobre as decisões que tomamos, algo que pode mudar literalmente o rumo de nossas vidas.

Através de alguns questionamentos, os quais podem nos tornar seres humanos melhores, essa é a perspectiva que a terapia da linha do tempo pode nos proporcionar.

**Ficou curioso? Já se imaginou passando por uma sessão de *Time Line Therapy*®?**

Gostaria de convidá-lo a me procurar e a dar esse primeiro passo. Quando colocamos propósito (o propósito é entender o para quê você faz algo) no que fazemos, tudo pode ficar mais leve e ganhar mais sentido.

**Vamos nos tornar amigos nas mídias sociais?**

**Deixo aqui o convite para que você visite o meu site e o meu instagram:**

[www.leandronascimentocristo.com](http://www.leandronascimentocristo.com)

[@leandronascimentocristo](https://www.instagram.com/leandronascimentocristo)

**Em meu site, você encontrará artigos, frases, cursos e muito mais sobre meus trabalhos direcionados ao Desenvolvimento Humano.**

ACESSE MEU SITE ATRAVÉS DO QR CODE ABAIXO



# 2

## RECONHECENDO E TRANSFORMANDO O DESLOCAMENTO PSICOTEMPORAL:

*Voltando a viver em potência máxima*

SANDRO CABRAL

# SANDRO MARCELO QUADROS CABRAL

Sou um Ser Humano, entusiasta do autoconhecimento.

- Psicoterapeuta;
- Hipnoterapeuta - Trainer pela ABH – American Board of Hypnotherapy;
- Especialista em Terapia Regressiva;
- Programador Neurolinguístico;
- Development Coach;
- Therapist Coach;
- Palestrante Nacional e Internacional;
- Escritor;
- Empreendedor e empresário nos segmentos de saúde, formações on-line e imobiliário;
- Consultor Estratégico.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

📷 @sandrocabraloficial

📺 Sandro Cabral

📞 71 99178-3731

✉ eu@sandrocabral.com

🌐 www.sandrocabral.com



“Estando na escuridão, sentiu que algo lhe incomodava e, ao abrir os olhos, percebeu a luz. No começo aquilo lhe pareceu estranho, mas, aos poucos, recordou-se e passou a reconhecê-la como familiar. Já não existia mais a escuridão e, agora, o que havia era a luz. Sentiu, então, e, ao sentir, percebeu-se como luz. Entendeu que a luz e a escuridão eram partes de um todo. Tal como metades, ora claras, ora escuras, porém sempre complementares e relativas. Compreendeu, assim, a totalidade. Fez-se a luz!”

*Sandro Cabral*

## O INSIGHT

Quando ainda cursava o segundo semestre de psicologia, tive um insight sobre o pensamento, sobre quais as influências diretas e indiretas que ele tinha nos comportamentos humanos e, por consequência, como poderia fomentar psicopatologias. Diante destas questões que passei a elaborar, comecei a observar a relação entre os padrões de pensamentos, comportamentos e sintomatologias de diversos clientes clínicos que tive a oportunidade de atender e, como em um passe de mágica, tais padrões passaram a se tornar evidentes. Alguns clientes traziam relatos usando quase que exclusivamente palavras no tempo verbal do passado, enquanto outros faziam o oposto, expressando-se geralmente de maneira projetada, focados no futuro. Em ambos os casos, a comunicação era sempre cheia de emoção e de sentimentos estagnados que, por estarem sendo vivenciados no presente, no agora da vida de cada cliente, causavam-lhes um estado de sofrimento emocional constante.

Passei os últimos anos dedicando-me ao tema e, com o apoio da hipnoterapia, desenvolvi maneiras de trazer o cliente para o **aqui** e o **agora**. Dessa forma, elaborei uma técnica simples que tem me propiciado auxiliar centenas de pessoas. Já tive a oportunidade de aplicar a mesma técnica em diversas formações que realizei tanto no Brasil quanto na Europa e, na

grande maioria das vezes, os resultados foram impactantes para a própria pessoa em quem a técnica era aplicada como também para as demais que assistiam.

Assim, passei a adotar a técnica de **alinhamento psicotemporal** como parte do protocolo clínico que aplico em meus clientes e também comecei a ensiná-la em minhas formações presenciais. Espero que o conteúdo que agora compartilho com você possa ajudá-lo a auxiliar o maior número de pessoas.

## O QUE É A SÍNDROME DESLOCAMENTO PSICOTEMPORAL

O tempo, como o entendemos, é percebido clara e basicamente através de 03 (três) representações distintas: **passado**, **presente** e **futuro**. Tais representações são transmitidas desde que a compreensão social começa a existir, sendo inclusive parte daquilo que é ensinado formalmente através da educação escolar. Cabe aqui uma reflexão sobre a real percepção do tempo: toda e qualquer representação sobre o tempo é um **construto mental** e ocorre sempre no momento **presente**, no **agora**, momento no qual estamos inseridos como parte ativa. Estamos construindo as nossas vidas como atores atuantes, sentindo, sendo e estando – ou pelo menos deveria ser assim – como se fizessemos parte de um todo.

A percepção temporal constitui parte do processo de **pensamento** e, através do pensar, o ser humano tem a capacidade de se projetar tanto para o **passado** quanto para o **futuro** sem, no entanto, existir fisicamente nem em um e nem no outro, possuindo a capacidade de acessar lembranças e projeções como se as estivesse vivendo. Ou seja, o fato do indivíduo estar psicológica e emocionalmente nessas percepções é o ponto de partida fundamental para compreender o seu processo de adoecimento psíquico.

É importante pontuar de novo que o ser humano possui a capacidade de, através do pensar, deslocar-se ao passado e criar uma experiência diferente daquela anteriormente vivenciada. Em terapia, chamamos isto de ressignificação. Tal experiência tende a acontecer sem causar qualquer

tipo de impacto físico no **presente imediato** da pessoa, apesar de apresentar o potencial de uma transformação psicológica que, muitas vezes, altera completamente a maneira como o indivíduo passa a encarar a própria vida. Por outro lado, o momento atual, quando vivenciado em **estado deslocado**, construído a partir de um **passado real ou imaginado**, o qual acabou se fixando por repetição e se transformando em um padrão inconsciente, tende a ser danoso e limitador ao cliente. Oportuno lembrar que isto também pode acontecer quando são criadas **projeções futuras** e o indivíduo passa a viver em um “por vir”, perdendo a sua potência criativa no agora.

Outro ponto fundamental na experiência das questões temporais está ligado ao **sentimento** vivenciado quando estamos no momento presente, no **agora**, que tende a ser, em situações normais, parte do processo de aprendizado e da experiência do indivíduo, mas que, quando vivenciado em estado de deslocamento, pode transformar-se em um processo de sofrimento. A **síndrome de deslocamento psicotemporal** está relacionada diretamente a dois comportamentos específicos que podem ser observados de forma isolada ou conjunta. São eles:

- 1) Permanência do **pensamento** de forma autônoma e sistemática, seja no **passado**, rememorando experiências já ocorridas ou projetando como elas poderiam ter sido, seja no **futuro**, planejando e projetando situações hipotéticas. Um destes modelos ou a flutuação entre ambos torna-se o principal padrão de pensamentos do indivíduo;
- 2) A atribuição de **sentimentos**, em intensidade igual ou superior ao que seria considerado normal em uma experiência vivenciada no **presente**, às projeções e/ou vivências ocorridas através de pensamentos deslocados, seja no **passado**, (memória ou projeção), seja no **futuro**.

Assim, a síndrome de deslocamento psicotemporal é uma resposta condicionada (aprendida) do indivíduo, que substitui o seu modelo natural de pensamento por um padrão deslocado e fantasioso no qual a

experiência do **agora** deixa de ser vivida. Por conseguinte, indivíduos nessa condição acabam por desenvolver uma série de psicopatologias (depressão, ansiedade, fobias etc.), que, caso não sejam identificadas, podem gerar patologias graves.

## COMO SE INSTALA A SÍNDROME DO DESLOCAMENTO PSICOTEMPORAL

Tal como a hipertensão, a síndrome de deslocamento psicotemporal instala-se de maneira silenciosa, implantando sistematicamente um modelo de pensamento que acaba por se tornar o modelo padrão da pessoa. O **deslocamento continuado**, associado aos estímulos neurais oriundos da **atribuição de sentimentos** relacionados aos atos, geram ativadores ou inibidores que, por sua vez, acabam por influenciar a expressão gênica (fator epigenético) do indivíduo, manifestando assim uma série de doenças, dentre elas a própria pressão alta.

	PASSADO	PRESENTE	FUTURO
<b>Pensamento</b>	melancólico; nostálgico; saudosista.	integral; atento; presente; pacífico.	ansioso; apressado; impulsivo.
<b>Sentimento</b>	depressão; solidão; apatia; tristeza; deslocamento.	paz; presença; pertencimento; segurança.	angústia; insegurança; impaciência.
<b>Psicopatologias Relacionadas</b>	depressão; estresse; entre outras.	NENHUMA	ansiedade; estresse; pânico; entre outras.
<b>Patologias Relacionadas</b>	hipertensão; outras.	NENHUMA	hipertensão; gastrite, úlcera; entre outras.

Quadro 1 - Consequências dos padrões de pensamento

## SOBRE A VIDA, A INTEGRALIDADE DO SER E O DESLOCAMENTO PSICOTEMPORAL

Para tornar-se integral, o ser humano deve viver no presente. O passado serve apenas de fonte para o aprendizado, a exemplo da experiência dos outros ou do conteúdo dos livros, filmes e demais materiais gerados

pela humanidade durante seus vários séculos de evolução e história. Viver rememorando lembranças e fatos já ocorridos acaba por trazer à tona frustrações e gera depressão, ocasionando sofrimento desnecessário. Por outro lado, viver projetado, ou seja, no futuro, traz ansiedade, medos e angústia, também desnecessárias para o processo evolutivo vivenciado durante o nosso ciclo de vida biológica.

Podemos afirmar que uma das causas, senão a maior delas, das doenças psicossomáticas está relacionada à dificuldade do homem em se posicionar corretamente na questão da presença temporal. Qual o sentido de viver seja no passado, seja no futuro? O homem, através do pensamento, cria a própria realidade, mas quando deslocado dentro de sua temporalidade, passa a não ser mais o agente ativo e torna-se um mero coadjuvante da sua própria existência.

Diante disto, o sofrimento auto-imposto à alma é tão severo que acaba por transcendê-la, expressando-se através das mais diversas psicopatologias e patologias físicas que desestruturam o indivíduo, acabando por fazer com que este perca de vista a própria essência.

De qualquer forma, só existe um tempo que vale a pena o indivíduo viver, e esse tempo é o **presente**, o **agora**. No presente, estamos no controle, as angústias e as frustrações desaparecem e o que permanece é a integralidade do ser. Para facilitar o entendimento, o universo estrutura-se de tal forma que a harmonização das partes do todo é maior que as partes individualmente expressas, ou seja, o ser humano integral é maior do que aquilo que aparenta ser quando analisado de forma separada. Basta um breve olhar racional para perceber que o estar atento e presente é, quiçá, um dos mais eficazes remédios para o homem, pois trata aquilo que os remédios ainda não conseguiram curar: a alma.

É provável que um olhar mais analítico sobre o assunto apresentado, principalmente nesse momento em que a ciência e a fé ensaiam um reencontro necessário para desatar nós históricos que ocasionaram atrasos e conflitos, os quais em nada contribuíram para a evolução, tende a auxiliar no processo evolutivo do ser humano. É importante ressaltar que, mesmo

após a identificação da síndrome de deslocamento psicotemporal, o homem não deve isolar-se e buscar anular da memória o passado ou então deixar de planejar ações futuras, mas que faça tais ações de maneira consciente, sem se permitir sair de seu momento (o agora) para vivenciar o sentimento do passado novamente ou para criar sentimentos degenerativos em relação ao futuro. Planejar é parte importante de um processo criativo, porém, ao fazer isto, não podemos jamais esquecer onde estamos, devendo mantermos a consciência de que tal ação é uma pequena parte no processo de realização.

Lembrem-se, o foco inicial do trabalho proposto é trazer o homem ao seu tempo presente, deslocando tanto as angústias do passado quanto as ansiedades do futuro para a realidade do agora. Segundo Gautama Siddharta, o Budha, que dizia nem tão frouxo nem tão esticado, mas afinado, o que propomos é uma outra leitura para tal máxima: **nem no passado, nem no futuro, vivamos no presente.**

## TÉCNICA PARA O ALINHAMENTO PSICOTEMPORAL

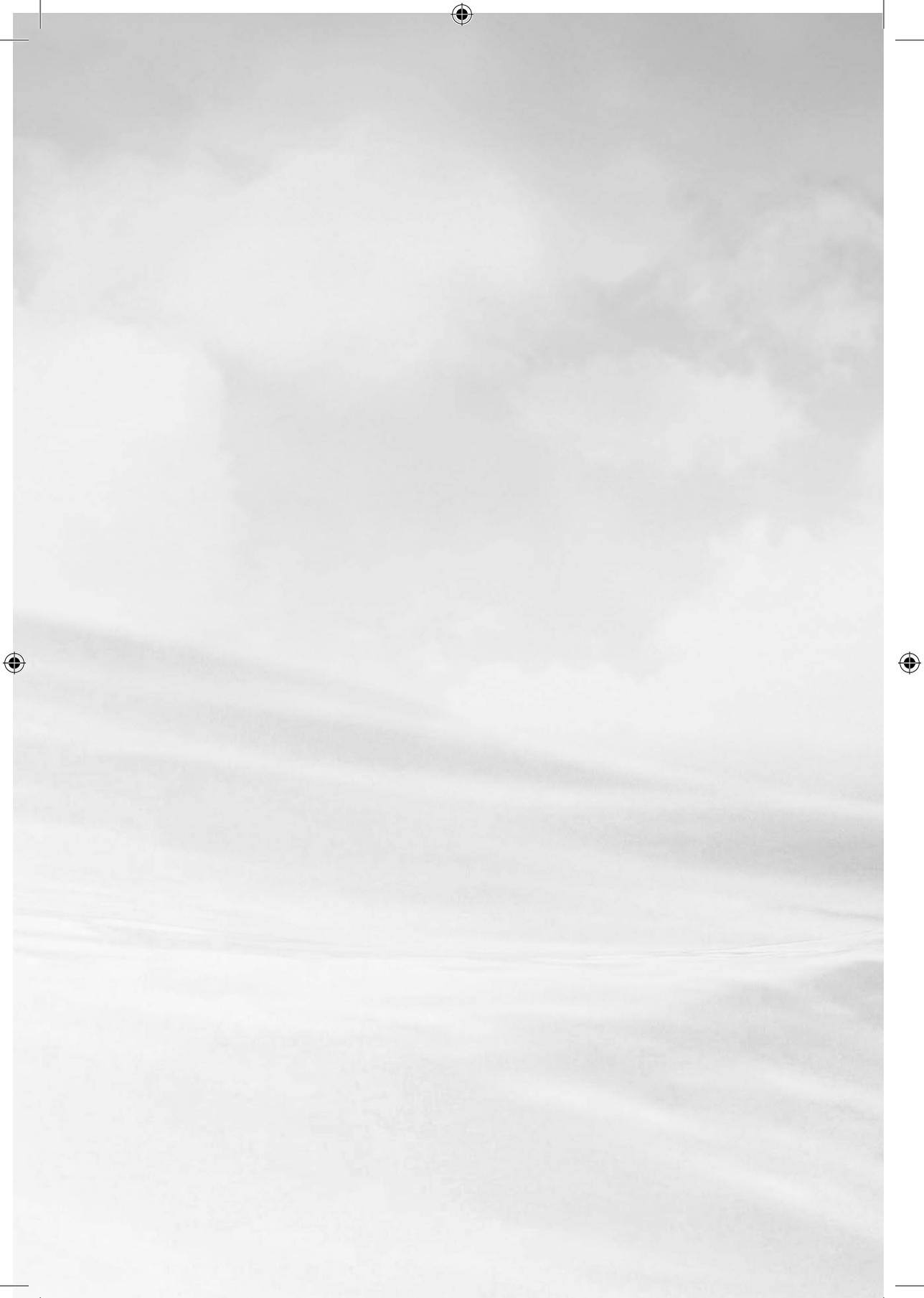
1. Peça para que o cliente fique em pé, com os pés paralelos e os braços soltos e relaxados;
2. Ensine e solicite que o cliente respire pelo diafragma, dando total atenção para a respiração;
3. Explique e construa a imagem da tela mental de 360 graus em volta do cliente;
4. Solicite que ele feche os olhos e peça para que pense em alguém que goste ou ame. Diga para ele visualizar o rosto dessa pessoa com todos os detalhes possíveis;
5. Diga para lhe mostrar, com uma das mãos (à escolha dele), onde tal imagem é formada na tela mental\*;
6. Realizada a calibragem, inicie a técnica, solicitando que o cliente relaxe novamente e foque na respiração. A seguir, peça para que

ele lembre de **um fato negativo do passado (PN)**, localizando-o em sua tela mental. Fique atento às possíveis catarses. O local identificado é onde ele guarda as imagens ruins do passado. Caso a imagem esteja na frente e à altura dos olhos do cliente, você poderá pedir para ele agarrá-la e movê-la para um local confortável. Feito isto, peça para que ele relaxe. É importante que o cliente coloque intensidade no processo;

7. Agora, peça para que ele faça o mesmo, porém dessa vez fixando em um fato positivo do passado (**PP**). **Lembre-se:** faça anotações. Peça para que ele relaxe.
8. Siga o mesmo procedimento, solicitando que o cliente imagine **algo que possa dar errado no futuro (FN)**. Caso esteja na sua frente e à altura dos olhos, você poderá pedir para ele agarrá-la e movê-la para um local confortável. Peça para que ele relaxe.
9. Sugira que ele imagine **algo positivo que poderá acontecer no futuro (FP)**. Fixe o estado, mantendo o paciente com um certo empoderamento pessoal. Peça para que ele relaxe.
10. Solicite que o paciente respire fundo, enquanto se visualiza realizando o exercício em questão, no aqui e agora.
11. Pergunte onde a imagem aparece. Peça para ele agarrar a imagem e arrastá-la lentamente em direção ao seu peito. Ao chegar com as mãos no peito, peça para que o paciente respire fundo, espalme as mãos e incorpore a imagem, passando a visualizá-la a partir de seus próprios olhos. Forneça detalhes da sala para auxiliar, mantendo-se próximo para dar apoio caso seja necessário\*\*.

\* Caso ele não visualize, pergunte se ele consegue sentir ou ouvir e peça que mostre na tela.

\*\* Se ele já se visualizar a partir dos próprios olhos, apenas reforce e potencialize as sensações.



# 3

## A MEDITAÇÃO COMO CAMINHO PARA O FIM DO SOFRIMENTO

---

RACHEL VARGAS

“Ver é ser livre”

*Sri Bhagavan*

## RACHEL VARGAS

Psicóloga com 20 anos de formação, Instrutora de Yoga e Meditação da Atenção Plena, Pós graduada em Psicodrama, especialista em Neuropsicologia.

Como buscadora de autoconhecimento, participou de duas imersões na Índia, 2016 e 2018. Atualmente atuando com Psicoterapia, Programa Mindfulness na Prática e Programa Stress Detox.

Tem como missão profissional ajudar aqueles que querem melhorar sua vida através do desenvolvimento da consciência de si e do outro.

Sua missão é ajudar as pessoas a vencerem obstáculos e a conquistarem seus objetivos de vida.

Graduação em Psicologia;

Pós graduação em Psicodrama;

Especialização em Neuropsicologia;

Criadora Consciente e trainer da Consciência da Unidade.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

📷 @rachelvargasmindfulness

📘 Rachel Vargas Mindfulness Yoga

🌐 Rachel Vargas

🌐 [www.psicologarachelvargas.com.br](http://www.psicologarachelvargas.com.br)



*“Se você se sente infeliz agora, tome alguma providência agora, pois só na sequência dos agoras é que você existe.”*

*Clarisse Lispector*

**A**s emoções e os sentimentos são inseparáveis da existência humana. Pela sua própria natureza e complexidade, o entendimento dessas condições é objeto de estudo nas mais diversas áreas do conhecimento humano, da religião aos estudos científicos, da filosofia à poesia, literatura e arte.

A **emoção** é uma ação ou reação neurobiológica que responde a algum estímulo: alegria, medo, raiva, surpresa, tristeza etc. São respostas neurais automáticas e instintivas aos estímulos externos. É a origem dos nossos sentimentos.

A transformação da emoção em um sentimento sofre interferências do nosso ambiente e da nossa cultura, crenças, valores etc. O resultado da nossa mente frente às emoções são os **sentimentos**. Esse complexo desenrolar cerebral faz com que os sentimentos tornem-se um estado mental duradouro que pode ser escondido, pois são controlados por sistemas cerebrais.

A complexidade das emoções humanas, a quantidade de estímulos e as interferências externas que passam pelos diferentes sistemas cerebrais da nossa mente fazem com que nem todas as pessoas questionem os próprios sentimentos, principalmente os negativos. Afinal, ninguém gosta de passar por situações ruins ou desagradáveis, não é mesmo?

A primeira resposta a um estímulo negativo é a nossa emoção, instintiva e automática. Medo, raiva e angústia são apenas alguns exemplos. Evitar ou fugir dessas situações não impede que a nossa mente processe as emoções negativas, gerando sentimentos de sofrimento. Fingir que não sofre ou que não se importa com autoconhecimento e felicidade não faz o sofrimento ir embora.

Na verdade, a grande maioria das pessoas “prefere” viver na ilusão criada em suas mentes através de longos anos de condicionamento e acúmulo de crenças e valores que as aprisionam, quando deveriam sair em busca da exploração do desconhecido, enfrentar seus medos e entender as limitações da mente condicionada.

Sim, infelizmente sofrer é um vício. Nós estamos e somos condicionados, sem perceber, a nos conectarmos com outras pessoas devido ao hábito de lamentarmos nossas dores. De certa forma, o sofrimento nos conecta, já pensaram sobre isso?

Eu já fui essa pessoa e certamente não sou mais assim. Reconhecer os próprios sentimentos é o primeiro passo, e quero compartilhar com vocês como consegui sair de um estado de sofrimento para um estado de verdadeira conexão comigo mesma. Irei contar sobre os sentimentos que me despertaram para o amor-próprio e me guiaram na missão de ajudar o ser humano no seu processo de autoconhecimento, utilizando ferramentas que nos libertam do vício de sofrer.

## POR QUE MEDITAÇÃO?

Entender o porquê do sofrimento humano sempre foi algo que me interessou. Perdi meu pai aos 17 anos, fazendo-me descobrir muito cedo a dor de um sofrimento profundo e difícil. Isso despertou em mim a curiosidade de entender o motivo das pessoas sofrerem e se era possível a vida ser diferente.

Assim, decidi ser psicóloga. Isto me levou a uma jornada de autoconhecimento que dura até hoje, trazendo muitas alegrias e realizações. Algo que me marcou muito durante essa trajetória de 5 anos foi aprender sobre a diferença entre ciência e autoajuda, que, em resumo, revela que o papel do psicólogo é compreender o ser humano e apontar direções para a resolução dos seus conflitos.

Aprendi também que meditação, Reiki ou yoga, assim como qualquer outra atividade considerada terapia alternativa, eram completamente rejeitadas dentro do meio científico. Além disso, psicólogos não podem usar

tais ferramentas. Estou falando do período entre 1996 e 2001, sendo que, de lá para cá, muita coisa mudou. Felizmente, nos tempos atuais, o cenário é outro.

No último ano da faculdade, à convite da minha mãe, matriculei-me em uma turma de yoga e, de forma muito rápida e natural, consegui encontrar a calma e o centro necessários para dar conta de toda a demanda comumente exigida no final de um curso de psicologia.

Durante aquele ano cheio de desafios, encontrei, na prática de yoga, a calma e a força interior que até então eu nem sabia que tinha. O efeito praticamente instantâneo de equilíbrio proporcionado pela prática de yoga fez com que decidisse conhecer mais sobre esse caminho.

O impacto positivo da prática da yoga na minha vida foi tamanho que, no final de semana seguinte à formatura, eu estava iniciando o curso de formação de Instrutora de Hatha Yoga.

Era o início de um caminho sem volta, um percurso que me tornou a pessoa que sou hoje, uma exploradora, alguém apaixonado pelo ser humano e com o propósito claro de ajudar a todos aqueles que, assim como eu, buscam a sua melhor versão.

Durante muitos anos, dei aulas de Hatha Yoga sem saber de verdade o que era meditar. Eu me sentia incompleta ou, para dizer bem a verdade, sentia-me uma fraude, afinal, como ia ensinar as pessoas algo que nem eu sabia?

Toda vez que tentava meditar era um sofrimento: a mente não parava e eu lutava o tempo com os pensamentos, tudo em vão. Até que, um dia, fui convidada a participar de uma meditação um pouco diferente, um encontro de meditação e Deeksha, uma transmissão de energia que permite à pessoa que a recebe experimentar um profundo estado de relaxamento e conexão com a sua consciência divina.

Depois de mais de dez anos praticando yoga, nunca tinha tido tal experiência. Foi algo genuíno, um estado de ausência de conflito, uma quietude amorosa que me fez experimentar profunda gratidão e felicidade. Eu me sentia uma pessoa abençoada e preenchida.

Essa experiência abriu os caminhos responsáveis por me levar até a Índia. Durante uma imersão de um mês em um lugar sagrado, tive experiências profundas e aprendi que o sofrimento é uma história que a mente conta, sendo possível dar-lhe fim por meio de uma mudança da percepção dessa história.

Sem dúvida, foi a experiência mais marcante da minha vida até hoje. Eu precisava encontrar uma maneira natural e segura de dar conta daquele momento. Poder participar de um processo tão profundo como é o despertar para o amor próprio é algo que a meditação me proporcionou.

### **O QUE ME LEVOU A BUSCAR NA MEDITAÇÃO UM CAMINHO PARA A LIBERAÇÃO DO SOFRIMENTO?**

Entrar no curso de Psicologia, na universidade que eu tinha escolhido, foi uma conquista que me deixou bastante feliz. No entanto, com o passar dos anos e com a formatura se aproximando, essa alegria cedeu lugar a uma grande crise de ansiedade.

Entrar na faculdade é fácil, difícil mesmo é sair dela, de preferência em 5 anos e com boas notas. Foi um grande desafio, mas eu consegui.

A pressão do último ano do curso tirou-me completamente o sono, que já não era dos melhores. Eu era uma pessoa com extremo nível de ansiedade e nem me dava conta disso. Chegou um momento em que começou a ficar insustentável lidar com o medo do futuro e com a cobrança interna.

Eu já fazia terapia desde os 17 anos, quando perdi o meu pai. Mas, para passar aquela fase, precisava de algo mais específico para me acalmar. Além de toda a pressão da reta final de curso, ainda existiam as dúvidas e incertezas com o novo desafio que se aproximava, o início da carreira profissional.

É importante saber que momentos de pressão são necessários para o nosso crescimento e amadurecimento, pois são eles que exigem de nós decisões capazes de influenciar o futuro.

A mente insiste em estar no comando e, ao se sentir ameaçada pela quietude do estado meditativo, ela começa a resistir e a gerar conflitos e divisões, fazendo um movimento do passado para o futuro e, na maioria das vezes, projetando medo e ansiedade. Optar por remédios em um momento desses pode parecer uma solução imediata, mas eu refletia sobre as consequências no uso de longo prazo.

Ao praticar meditação, entendi que teoria sem prática não gera conhecimento. Você não entra em estado de Yoga (unidade) somente lendo um livro a respeito, assim como não encontra um estado meditativo apenas fazendo posturas difíceis, o caminho é longo.

Essa experiência mostrou-me que ver uma história de sofrimento e aceitar aquilo que ele é, sem resistir, sem brigar ou tentar mudar o que passou e sem tentar controlar o futuro, é o caminho para a mudança de percepção e para o fim do sofrimento.

Aceitar a situação não significa que você precise permanecer nela. Se algo que você vive lhe desagrada, é necessário sair dessa situação. Quando você aceita que aquele é o lugar em que está agora, é possível planejar o primeiro passo para sair dali. A meditação permite entender e aceitar o sofrimento, fazendo com que ela seja um caminho para a felicidade.

## O QUE EU APRENDI?

Aprendi que, para parar de sofrer, é preciso:

- Renunciar à necessidade de querer controlar e entender tudo, e simplesmente aceitar que as coisas são o que são;
- Sair da consciência de um eu limitado por crenças, opiniões e pensamentos a respeito do mundo e dos outros, e perceber que você faz parte de um todo;
- Ter consciência de que as coisas que acontecem na sua vida não são contra você, mas sim para que você aprenda e cresça em consciência;

- Ver a experiência de sofrimento como uma oportunidade de crescer. Analisar o que é possível aprender com a situação ao escolher encontrar a solução, em vez de ficar reclamando ou tentando achar um culpado;
- Entender que não existem culpados, tudo é o que é. Experimente agora, pare de resistir ao presente e veja o que acontece com a sua história de sofrimento.
- Evitar comparações, pois, quando comparamos o que somos ou as nossas vidas com a de outras pessoas, estamos resistindo em ser quem somos;
- Olhar para si, se acolher, valorizar-se e abandonar a autocrítica, ou seja, exercitar o amor próprio;
- Parar de resistir, que é o passo fundamental para diluir o sofrimento.

Quanto maior for a resistência em aceitar o momento presente, maior será o sofrimento. Quanto mais autocentrados e obcecados em nossas próprias histórias, mais sofremos. Isso não significa negar a dor trazida pela história, pois ela é real. O sofrimento é uma história que pode ser vista de outra maneira. Afinal, não existe só uma maneira de contar uma história, não é mesmo?

Existe um ensinamento budista profundo que atravessa o tempo: “a dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional”. Isso significa que o sentimento é verdadeiro, mas o que fazemos com ele é sempre uma escolha nossa.

Conhecer a si mesmo é muito importante, pois traz o entendimento de que, ao mesmo tempo em que não podemos controlar todos os eventos do dia a dia, é possível escolher como lidar com eles. O autoconhecimento em um nível profundo desenvolve a habilidade de olhar para si mesmo em diferentes contextos e “eleger” a maneira mais adequada - para nós e para os outros - de responder às situações.

Olhar para dentro e para o que se passa em nós revela que é possível escolher entre viver estressado e preocupado ou viver fluindo com os

acontecimentos em estado de alegria e conexão com o presente, alinhado a um propósito de vida.

Ao se conhecer melhor, seu relacionamento consigo mesmo passa a ser mais amigável, algo que reflete diretamente em todas as suas relações.

Viver essa experiência profunda, que mudou a minha consciência, forçou-me a sair dos limites do meu (eu)autocentrado e perceber que todos os seres humanos sentem as mesmas coisas, o que muda é a história de cada um.

Ver a história e se libertar do sofrimento é um processo que exige tempo, paciência e persistência.

Em algum momento da sua jornada de autodescoberta, você vai precisar de ajuda, seja de um psicólogo, de um mestre ou de um professor. Alguém que já conhece o caminho da liberação e pode indicar as melhores rotas para você seguir, segurar na sua mão na hora em que o processo for doloroso ou simplesmente acolher o que quer que seja, sem julgamentos ou interpretações.

Quando percebi que, além do trabalho com yoga, eu poderia contribuir mais, comecei a formar grupos de meditação e voltei a atender como psicóloga. Decidi que iria me abrir para uma nova dimensão na minha jornada profissional.

Hoje, a minha missão de vida é ajudar aqueles que estão dispostos a se libertar do sofrimento, ouvir as suas histórias e mudar a sua percepção sobre elas.

Eu ajudo aquele que quer ver a se aproximar do que sente, sem julgamentos, permitindo-lhe ser verdadeiro e bondoso consigo mesmo. O resultado é válido e libertador.

*“As emoções ocorrem no teatro do corpo.  
Os sentimentos ocorrem no teatro da mente.”*

**Antônio Damásio**

## EXERCÍCIO

Escreva a sua história de sofrimento, com todos os detalhes que desejar. Coloque no papel os seus sentimentos, a situação, como você se sente e o que pensa sobre a história.

Você não precisará mostrar a história para ninguém, ou seja, não há nenhuma ameaça em ser absolutamente verdadeiro consigo mesmo.

Se enquanto você estiver escrevendo surgirem emoções, não resista. Sinta o que quer que surja e não tente entender, apenas sinta.

Ao terminar, leia a sua história de sofrimento e sublinhe o fato principal, aquilo que realmente te causou dor. Você verá que o fato em si não ocupa mais de duas linhas. Sublinhe, leia novamente e sinta o que isso lhe causa. Lembre-se que não há necessidade de esconder nada de si mesmo, então mergulhe fundo no seu processo e aproxime-se da própria dor como se estivesse acolhendo um grande amigo. Veja se pode mudar esse fato. Caso não seja possível, como é aceitá-lo exatamente como é?

Em seguida, procure ver o que essa dor ensina e revela sobre você, e o que você é hoje por causa dessa história.

Sinta gratidão por ter coragem de ver a sua história de sofrimento. Você se sente pronto para dar um novo significado a ela?

Esse exercício serve para você aprender a se aproximar da dor e a trazer para sua consciência aquilo que ela está ensinando sobre você e sobre os outros.

Passados uns sete ou dez dias, você pode escrever a mesma história de novo, e então perceba; o que mudou na sua forma de ver a própria dor?

# 4

## MÚSICA E MUSICOTERAPIA - COMO IR ALÉM DA MOTIVAÇÃO

SIMONE PRESOTTI

A relação com a música varia de pessoa para pessoa. Enquanto alguns desfrutam da música de forma passiva, ouvindo o que está presente no ambiente, outros não conseguem imaginar a vida sem a música. Para esse segundo grupo, a música é escolhida de forma ativa e cumpre funções importantes, mesmo que de forma inconsciente. Vamos conversar sobre a Música e a Musicoterapia enquanto agentes de motivação e superação?

## SIMONE PRESOTTI

Pós-Graduada FAMIH/BH/1998, Especialista em Aquisição e Desenvolvimento da Linguagem em crianças de 0 a 6 anos. Psicóloga Clínica PUC-MG/1988 e Musicoterapeuta UFMG/2016. Certificada Fellowship NMT pelo Programa Internacional - Robert F. Unkefer - Colorado - EUA, membro da comissão científica da ABENEPI - MG e da Federação Mundial de Musicoterapia - WFMT. Tem experiência no cuidado de pessoas com idades e diagnósticos diversos desde 1988, publicando e apresentando a sua prática em eventos nacionais e internacionais. Autora do curso Brincadeiras Educativas e coordenadora do espaço Musicoterapia BH. Escritora e compositora infantil - Música para CRESCER. Atualmente presta consultoria de forma on-line ou presencial para profissionais de todas as áreas e famílias que buscam saber mais sobre como e porque usar a música.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

✉ [musicoterapiabh@gmail.com](mailto:musicoterapiabh@gmail.com)

🌐 [www.simonepresotti.com.br](http://www.simonepresotti.com.br)

☎ (31) 985261560

📷 @simonepresotti

📷 @musicoterapiabh



**A** caminhada da vida se faz passo a passo, e os acontecimentos de cada dia vão se transformando em possibilidades. Seguir em uma outra direção é sempre inevitável, afinal somos seres em deslocamento; estacionar é quase impossível.

Na jornada busco desfrutar do presente, mas vez por outra gosto de passear nas lembranças em busca das conexões com o aqui e o agora. No momento em que escrevo as presentes linhas sobre a minha vida profissional, fica quase impossível não voltar no tempo.

A infância é, reconhecidamente, o ponto a partir do qual surgem muitas das nossas escolhas da vida adulta, mesmo que não tenhamos consciência disso. Quando visito as memórias em busca do que me trouxe até aqui, percebo que, logo no fim da primeira infância, já surgiam tendências e inclinações que me conduziram a encontrar a minha vocação.

Eu era uma menina que gostava de começar a hora do recreio, momento de algazarra no pátio e de tempo livre na escola, observando as crianças que estavam fora das brincadeiras. Esse era o primeiro passo: escolher quais seriam os companheiros para a diversão durante aquela parte tão esperada do dia.

Intrigava-me a dificuldade que algumas crianças encontravam para brincar, divertir-se e interagir com as demais. Não era confortável desfrutar da farra enquanto outra criança ficava na posição de espectador, apenas observando o melhor e mais rápido momento da rotina escolar.

Assim, descobrir como inserir aquelas crianças na diversão tornava-se para mim uma fonte de alegria, quase um desafio ou um jogo no qual eu e a outra criança saíramos vencedores.

Das peripécias da infância daquela menina tagarela e cheia de energia que ainda hoje vive em mim, surgiu também a inclinação para as artes, em

especial a música. Meus pedidos insistentes foram atendidos por minha mãe e, aos cinco anos, comecei a iniciação musical no conservatório da minha cidade. Esses foram os passos iniciais rumo a uma grande paixão.

Talvez você nunca tenha entrado em um conservatório... Imagine uma escola onde se aprende a tocar diversos tipos de instrumentos musicais, assim como o canto, a regência e a composição. Agora imagine-se como uma criança nesse espaço repleto de sons, com uma arquitetura antiga de paredes bem altas e piso de madeira, um local de onde a música surgia de todos os lados, inclusive sob os seus pés.

Nesse cenário de paisagem sonora, os meus pequenos ouvidos descobriram árias que faziam chorar, mesmo que me esforçasse para segurar as lágrimas. Muitas vezes no mesmo dia e da mesma forma inexplicável, eu percebia sons que me faziam rir. Lembro da fisionomia cerrada da professora indicando que nada daquilo deveria ter graça, mas não conseguia conter as risadas. Afinal, de onde vinha aquela sensação de cócegas? Eram os vocalizes das cantoras líricas, que soltavam seus agudos em gorjeios, fazendo tremer as paredes.

Também percebi que, desde a infância, dois outros fatos já apontavam para os caminhos que me trouxeram até aqui. Um deles era o desejo e o interesse em ouvir atentamente as pessoas, percebendo os sons de sua fala, o andamento, as pausas, enfim, a musicalidade da comunicação. O outro fato hoje me soa até engraçado, pois, entre as perguntas que abriam minhas conversas na adolescência, estava a pergunta: qual era a sua música predileta? O assunto era levado tão à sério que, entre os meus tesouros guardados desde a adolescência, em meio a fotos e cartões, encontrei um caderno diferente que trazia como título: as músicas prediletas dos meus melhores amigos.

Passear pelas memórias permitiu-me confirmar que, de forma intuitiva, eu já reconhecia a potência que a música representa enquanto recurso de cuidado. Descobri que, onde a maioria das pessoas percebiam sons, beleza e emoção, eu via um gigante, invisível e imenso poder. Esta entidade, a música, só nos últimos anos passou a ser objeto de estudo por pesquisadores em neurociências. Com o surgimento dos equipamentos de neuroimagem e por

sua natureza multifocal no sistema nervoso central, as pesquisas que envolvem a música tornam-se cada dia mais frequentes e reconhecidas.

Hoje eu me vejo aqui, escrevendo estas linhas em um livro que reúne outros profissionais tão apaixonados quanto eu pelo cuidado do outro e da sociedade. Para atender a minha vocação, fiz a graduação inicialmente em psicologia, em uma época que os cursos de graduação em musicoterapia não existiam em Minas Gerais. Algum tempo depois, cursei a segunda graduação, também com duração de quatro anos, na Universidade Federal de Minas Gerais, tornando-me musicoterapeuta.

De modo especial, em meio a este momento de tantas mudanças planetárias, uma nova etapa na minha carreira apresenta-se de forma irresistível. Um tempo para compartilhar com famílias, professores e terapeutas de todos os segmentos o quanto a música pode auxiliar na promoção e na prevenção da saúde.

Depois de trinta anos de experiência usando a música com o objetivo de potencializar funções motoras, cognitivas ou interpessoais, atuando com populações variadas e que apresentavam condições diversas, este trabalho tornou-se referência na área da Musicoterapia no cenário nacional.

Como a produção científica é sempre importante para consolidar uma carreira, a minha trajetória foi fomentada pela busca do aprofundamento teórico em torno do que me intrigava na prática clínica. Assim, partindo da experiência e do desejo de levar os pacientes e também alunos sempre mais além, eram realizados os estudos. Em forma de artigos, os nossos estudos foram divulgados em muitos congressos das áreas da saúde e da educação. Também foram transformados em capítulos para livros sobre musicoterapia e compêndios de literatura médica. Posteriormente multiplicaram-se as entrevistas para revistas e para emissoras de televisão, assim como cresceu a quantidade de convites para lecionar em cursos de pós-graduação e cursos EAD.

Cada oportunidade de falar sobre a Musicoterapia era para mim um novo aprendizado, pois as indagações, os feedbacks e os insights de cada uma das pessoas com quem compartilhava o meu conhecimento eram motivadores. Os pacientes, a pesquisa, a produção escrita e a organização

didática para passar o conteúdo de modo instigante foram e são exercícios para a minha mente. Acredito cada vez mais nesse processo dinâmico para a construção do conhecimento, um espaço onde ocorre o encontro da prática com a teoria, sempre permeadas por relação intrapessoal.

Costumo dizer que, em torno do espaço Musicoterapia BH, onde trabalho diariamente, criou-se uma egrégora. Talvez você nunca tenha ouvido esta palavra: egrégora... Confesso que ela está entre as minhas prediletas, e olha que eu gosto muito de palavras, pois nelas também percebo sonoridades. Hoje, com a divulgação das descobertas da física quântica, sabemos que, na base de tudo que nos cerca no universo, está a energia. Por egrégora entendemos uma força ou uma energia que resulta da soma das energias mentais, físicas e emocionais, provenientes de duas ou mais pessoas reunidas em torno de uma ideia ou ideal.

Em nossa realidade atual, não precisamos nem mesmo estar em um espaço físico em comum. Nossa egrégora já ultrapassa as barreiras da distância física através de livros, vídeos e outras formas de difundir o conhecimento. Com o advento da internet, isso potencializou-se de modo inacreditável. Nos tempos atuais, a dimensão espaço-tempo ganhou outra proporção e as interações virtuais tornaram-se a realidade cotidiana, com os próprios ônus e bônus, assim como a nossa total responsabilidade em administrar o seu uso de maneira positiva.

Podemos dizer que a grande maioria das pessoas que manifestam interesse pela Musicoterapia são os pais ou responsáveis, os quais buscam o cuidado para crianças que apresentam alguma intercorrência da infância. Eles querem saber mais sobre a Musicoterapia porque percebem a música como um fator que auxilia a saúde desse ser amado. Mães e pais contratam o musicoterapeuta para que o tratamento possa fazer parte da equipe interdisciplinar responsável por cuidar de seu familiar. Desejam aprender mais sobre o assunto e receber orientação e supervisão, entendendo que os recursos sonoros ou musicais adequados e efetivos irão contribuir para a rotina familiar e para estimulação diária de seus filhos.

Você já conheceu algum musicoterapeuta pessoalmente? Acredito que a grande maioria das pessoas responderá de forma negativa. Os

profissionais com formação acadêmica em Musicoterapia ainda são pouco encontrados no Brasil. O curso de graduação, que confere o título de bacharel em musicoterapia, tem a duração de quatro anos, sendo encontrado em poucas faculdades no território nacional. A titulação de pós-graduação em Musicoterapia também habilita para o atendimento clínico, desde que seja oferecida por instituição de ensino superior reconhecida pelo MEC e pela UBAM – União Brasileira de Associações de Musicoterapia.

Nesse cenário, as famílias precisam buscar fora de sua região um profissional que ofereça o serviço. Mesmo de forma remota, a abordagem da Musicoterapia Centrada na Família poderá orientar e conduzir o cuidado do paciente no que se refere ao uso da música na estimulação e rotina familiar. Essa é uma demanda frequente nas famílias, principalmente nos casos da primeira infância, quando a estimulação em casa será fator importante para o sucesso dos demais tratamentos. Em tal contexto, o musicoterapeuta também oferece orientações sobre o uso da música pelos demais profissionais que atuam no cuidado do paciente, oferecendo suporte para toda a equipe interdisciplinar.

Para o grupo de famílias que vivem as realidades ligadas ao Autismo, Síndrome de Down, Paralisia Cerebral e Alzheimer, a percepção da importância da música no dia a dia é frequentemente reconhecida. As atividades que envolvem o estímulo sonoro são motivadoras, trazendo nova perspectiva e potencializando as competências de crianças, jovens, adultos ou idosos. A maioria das condições citadas ocasiona prejuízos nas áreas da comunicação e fala, pontos muito trabalhados através da música e que alcançam a sua maior eficácia quando realizados ou orientados por um musicoterapeuta.

A música faz parte da vida e, desde os seus primórdios, está presente em todas as interações humanas. Seja nos momentos festivos, manifestando alegria, seja nos funerais, dando voz à dor da partida, a música se faz soar. É uma constatação inegável, o que explica a sua presença e o seu espaço garantido na prática clínica da grande maioria dos profissionais da saúde e educação.

Terapeutas com formações diversas, cada um à sua maneira e com objetivos específicos, lançam mão dos recursos sonoros e musicais. Muitas vezes

a música está presente nos atendimentos terapêuticos com a finalidade de promover o relaxamento. O ritmo é utilizado para estimular a motivação, principalmente para o movimento, sempre ampliando a adesão de paciente. Como esse uso poderia ser mais efetivo? Com um aprofundamento sobre o tema música e saúde, foco de estudo do musicoterapeuta.

Outro fator que concorre para que os demais profissionais da saúde busquem mais informação e formação sobre o tema música e saúde é a motivação dos pacientes. Na presença da música adequada para o indivíduo e coerente com a atividade proposta, haverá maior prazer. A motivação e o engajamento são essenciais para o sucesso na realização de qualquer tarefa. Entender mais sobre a utilização eficiente e criativa dos recursos sonoros e musicais irá ampliar ganhos para o paciente e conferir reconhecimento para o terapeuta.

Assim, abrem-se novas possibilidades para auxiliar as pessoas através do trabalho que realizamos. Esta abrangência alcança hoje indivíduos que não apresentam qualquer diagnóstico ou demanda neuropsicológica específica, as quais buscam o conhecimento sobre o uso da música de maneira efetiva e personalizada. Motivadas e curiosas, querem saber mais sobre como a música pode favorecer a sua busca por uma vida saudável e plena. O trabalho já alcançou gestantes e pessoas em coma, sob cuidados paliativos, em vivência de luto e até mesmo empresas que desejam oferecer cuidado para a preparação para a aposentadoria.

Aquela menina que não gostava de ver as demais crianças à margem da brincadeira ainda está ativa. Uma das propostas voluntárias do meu trabalho é realizar eventos que envolvam a música para promover a inclusão da PCD – Pessoa com Deficiência. O Flashmob Inclusivo, uma iniciativa de duas instituições: Musicoterapia BH e Galeria Aut, com o apoio de demais parceiros terapeutas, músicos e sociedade foi contemplado em 2020 no compêndio Music as a Global Resource, comemorativo dos 75 anos da ONU. Você consegue imaginar uma roda de crianças e jovens com deficiências diversas reunidos em um espaço público? Eles seguram instrumentos de sucata e começam a cantar de forma livre e divertida.

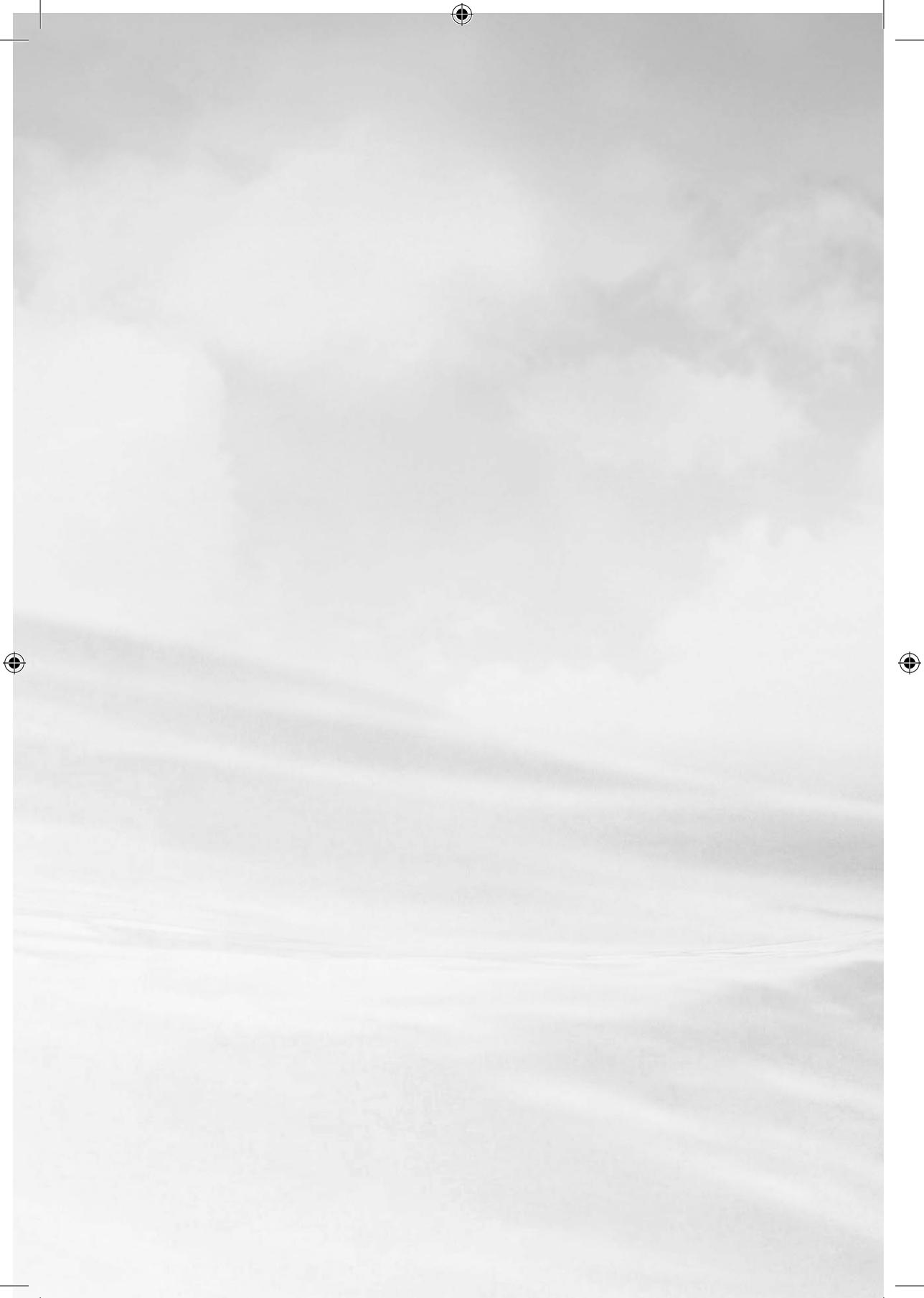
De repente, chega uma orquestra, e então as canções folclóricas e toda a sonoridade ao seu redor ganham proporção e beleza surpreendentes. Quando o evento acaba, todos ainda podem ver e tocar aqueles instrumentos musicais lindos, que só conheciam nos livros e imagens. Desde 2016, foram realizadas cinco edições em Belo Horizonte e a metodologia do evento já foi passada para profissionais de outras cidades, os quais pretendem multiplicar a ideia.

Dentro do escopo de atuação do musicoterapeuta, encontramos a capacitação e, por que não dizer, a responsabilidade profissional e ética no que se refere a informar e orientar a sociedade e os demais profissionais da saúde sobre um uso consistente, criativo e seguro dos recursos sonoros e musicais. Esse serviço pretende minimizar as possíveis iatrogenias que podem ocorrer quando a música é usada de maneira aleatória ou inadequada.

Ao longo do texto, compartilhei a ideia de egrégora que se forma em torno do meu trabalho. Então, se me acompanhou até aqui, preciso avisá-lo que você já faz parte dessa egrégora. Para que possamos nos tornar ainda mais próximos, você está convidado para uma experiência sonora. Venha comigo, use o QR Code por aproximação ou digite o link abaixo na aba de busca do seu navegador da internet. Você terá acesso a um vídeo com uma proposta de atividade prática em que a música poderá contribuir para o autoconhecimento e a motivação. Vamos lá?



Link: <https://bit.ly/3sUYguQ>



# 5

## DESPERTANDO A CRIANÇA QUE HÁ EM VOCÊ

*A Contação de História no insight terapêutico*

ESTELA MARES JARDIM BRAGA DOS SANTOS

*“Prepare o seu coração pras coisas que eu vou contar.”*

(Trecho da canção “Disparada” Geraldo Vandré)

## ESTELA MARES

Estela Mares é Psicóloga Clínica, além de Contadora e Escritora de Histórias. Apaixonada pela profissão, é amante do mundo da literatura e da arte do contar. Também é Especialista em Saúde Mental com ênfase em Dependência Química e Escritora de Projetos Sociais, assim como é Líder Coach Evolution, Recrutadora de Seleção e Palestrante Motivacional.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

✉ [estelamaresj@hotmail.com](mailto:estelamaresj@hotmail.com)

☎ (77) 98846-6378

📷 [Eraumavez\\_estelamares](#)

📘 [Eraumavez\\_estelamares](#)

📍 [Eraumavez\\_estelamares](#)



## A ESTRELINHA QUE APRENDEU A BRILHAR SOZINHA



*Era uma vez...*

Lá no céu azul uma estrelinha que todas as noites o seu brilho logo se via.

Mas, houve uma noite que a estrelinha triste  
ficou, que nem brilhar, ela brilhou.

Sabe por quê?

Ela perdeu a esperança e o amor.

Esperança por dias melhores e o amor, o  
amor que os outros não cultivou.

Então, para resolver essa situação, a dona Lua no céu apareceu e  
começou a questionar: Por que será que a estrelinha não veio brilhar?

A estrelinha tristonha respondeu: Tem dias que as outras estrelas  
tentam meu brilho ofuscar, me fazendo triste e com medo de errar.

Mas a dona Lua, de tão sábia, exclamou: Estrelinha, estrelinha saiba  
que mesmo passando por tempestades somos repletos de amor.

Com isso, a estrelinha aprendeu uma lição: mesmo  
nos dias difíceis sempre há uma solução.

E então: Ela brilhou,

Brilhou,

E brilhou...

Iniciar a leitura desse capítulo com uma história é voltar a ser criança, mas, afinal, adultos também podem ouvir ou contar histórias?! No presente capítulo, somos convidados a uma reflexão sobre a importância de sermos contadores e/ou ouvintes de histórias, sejam elas os reflexos de nossas vivências ou de outras vidas, que, por fim, servem de ensinamento, motivação e cura das nossas feridas internas.

### SÓ VIVE BEM QUEM TEM HISTÓRIA PRA CONTAR

Falando em história, você conhece a minha? Pois é, o que contei acima, da estrelinha que aprendeu a brilhar sozinha, é a minha história, afinal, sou Estela Mares, psicóloga apaixonada pela profissão e, como hobby, conto e escrevo histórias através de vivências terapêuticas, reproduzindo-as como ferramenta no processo terapêutico em atuação profissional.

Não é à toa que as histórias fazem parte de minha vida, pois possuem um potencial terapêutico. Não há um só ser humano que não se sinta convidado a adentrar o reino da magia ao ouvir expressões como “Era uma vez...” ou ainda “Há muito, muito tempo atrás...” Mesmo que o “convite”, a princípio, ecoe um movimento interno de incômodo, aos poucos o encanto promovido pela história segue envolvendo o ouvinte, independente do território habitado (espaços terapêuticos, educacionais, religiosos, abrigos, presídios, hospitais). A relação que existe entre as tramas pessoais e as tramas literárias é fonte de verdade curativas.

Estas verdades tecem elo com o ritual do contar. Nas palavras de Kast (2006), as histórias para as crianças são uma parte vital da saúde do “sistema digestivo emocional” (2005, p. 12)

Alguns sentimentos são tão confusos, perturbadores e dolorosos que é difícil administrá-los, quanto mais pensar sobre eles com clareza ou trabalhá-los até o fim. Mas como a comida, esses sentimentos precisam ser bem digeridos. Senão, eles acabam nos assombrando de algum jeito, prejudicando nossos relacionamentos ou interferindo na nossa capacidade de trabalho. Eles podem nos trazer muita infelicidade porque a carga energética de sentimentos muitos difíceis ou muito fortes não se vai com facilidade. Ela fica represada, acaba vazando em forma de sintomas neuróticos, sintomas físicos ou comportamento destrutivo. (Sunderland, 2005, p. 15)

## COMO ERA VISTA A CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

Sabemos que, em outras épocas, as histórias eram utilizadas por diferentes povos e culturas para abrilhantar momentos especiais, entreter o público em eventos, estreitar laços de afetividade e ajudar as pessoas a resolverem os seus problemas. Nesse caso em específico, é por meio das histórias que a atenção consciente do ouvinte é atraída, assim como é através das alegorias e metáforas contidas nas narrativas que os mecanismos de defesa do ouvinte são afrouxados, o que o faz entrar em contato com o próprio inconsciente, permitindo que as possibilidades e soluções das narrativas comecem a fazer parte da história da sua vida. É como voltar a ser criança, revivendo a infância e experimentando o inconsciente de forma consciente. Essa vivência acontece durante o insight terapêutico.

## VOCÊ SABE O QUE É INSIGHT TERAPÊUTICO?

Na teoria clássica psicanalítica, insight é definido como o reconhecimento adquirido pelos pacientes de experiências traumáticas reprimidas. Nas orientações analíticas, o mesmo conceito é traduzido como um novo entendimento intelectual e emocional sobre padrões de relacionamento mal adaptativos. Durante a psicoterapia psicanalítica, o insight é reconhecido simultaneamente como um pré-requisito para existir mudança,

como um mecanismo envolvido na mudança e como um resultado da mudança (Brito, 2015).

O insight requer uma dimensão emocional, ou seja, é também uma experiência afetiva vivida pelo paciente. Para melhor vivenciá-la, utilizo a contação de histórias, pois é através das histórias de outras vidas que conseguimos identificar sentimentos e emoções outrora expressos pelo paciente, trazendo-lhe a intimidade necessária para expressar as dores e feridas internas que ainda não estão curadas.

Por isso, não há contraindicação e nem efeitos colaterais na contação de histórias, desde que exista cuidado, respeito, ética e delicadeza na seleção e na adequação ao público e às suas necessidades, fazendo com que a leitura seja parte do caminho de estruturação e bem-estar do ouvinte e que o encontro do imaginário com o real seja um solo de descobertas de cura. É igualmente importante o conforto produzido pelo contar e ouvir histórias, seja ele lúdico ou direcionado por profissionais, pois guarda a possibilidade de facilitar um tratamento médico, muitas vezes penoso, graças à expressão e partilha das angústias, medos e inseguranças.

Concordo com Ana Carolina Lemos & Nyêdja Cariny Gomes Silva (2012) quando escrevem sobre o exercício do trabalhar as narrativas em um contexto terapêutico, no qual é estabelecido um elo de cura, e de reestruturação na travessia das histórias literárias em diálogo com as histórias humanas. Esse movimento permite a releitura de uma trajetória de vida, pois o objetivo principal da atuação das narrativas em contexto psicoterapêutico consiste em facilitar um encontro da narrativa literária (repleta de enredos, tramas, dramas, desfechos, superação de obstáculos, personagens envolvidos com sentimentos de raiva, amor...) com a narrativa de vida, utilizando para isto a atividade de escuta/verbalização/criação de histórias.

A semelhança entre as narrativas humanas e literárias atua como facilitadora na resignificação dos próprios conteúdos individuais e também como atividade de construção prática, sendo possível partir da escuta da história para a atividade espontânea da verbalização e, em seguida, para a

transformação da fala em história escrita, uma atividade elaborada com recursos da pintura, da modelagem, do desenho.

Cabe ressaltar que, a fim de que o efeito da história seja benéfico, é importante compreender o lugar de cada uma e selecionar as histórias contadas com o fio da seleção psicoterapêutica, para que a identificação com o tema ou com o enredo ocasione a possibilidade de reflexão e de mudança. As histórias, sejam orais, sejam escritas, aproximam-nos de nós mesmos, aproximam-nos dos outros.

### **A HUMANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS SOCIAIS**

A contação de histórias foi tornando os espaços (hospitais, escolas, presídios...) mais humanizados. Cabe aqui relatar como exemplo “OS DOCTORES DA ALEGRIA”: em 1986, Michael Christensen, um palhaço americano, diretor do Big Apple Circus de Nova Iorque, apresentava-se em uma comemoração em um hospital daquela cidade quando pediu para visitar as crianças internadas que não puderam participar do evento. Improvisando, substituiu as imagens da internação por outras alegres e engraçadas.

Em 1988, o brasileiro Wellington Nogueira passou a integrar a trupe americana. Voltando ao Brasil, em 1991, resolveu tentar aqui um projeto parecido. Em setembro daquele ano, no Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Lourdes, em São Paulo (hoje Hospital da Criança), o programa Doutores da Alegria foi inaugurado: uma organização da sociedade civil, sem fins lucrativos. A associação transita pelos campos da saúde, da cultura e da assistência social, sendo reconhecida e premiada internacionalmente pelo impacto de suas ações.

### **A VIDA NÃO VALE NADA SE VOCÊ NÃO TEM UMA HISTÓRIA PRA CONTAR**

Com o Programa Palhaços em Hospitais, coração da organização, já realizamos mais de um milhão e setecentas mil intervenções junto a crianças hospitalizadas, seus acompanhantes e profissionais de saúde. Nos encontros

semanais realizados com as crianças em 8 hospitais de São Paulo e 4 em Recife, as duplas de palhaços subvertem a rotina hospitalar, propondo novos sentidos para a experiência de internação. No Rio de Janeiro, com o projeto Plateias Hospitalares, desenvolvemos a curadoria de uma programação artística permanente e gratuita, que inclui teatro, música, dança, circo e poesia em 7 hospitais públicos, ampliando as relações entre arte e saúde.

A Escola Doutores da Alegria traz dois sistemas de formação – um para o público em geral e um para artistas –, com cursos, palestras e programas estruturados a partir da filosofia, dos valores e de uma prática de mais de dez anos de atuação junto a públicos diversos. Entre as suas iniciativas, destaca-se o Programa de Formação de Palhaço para Jovens, que oferece àqueles jovens em situação de vulnerabilidade social uma iniciação na carreira artística.

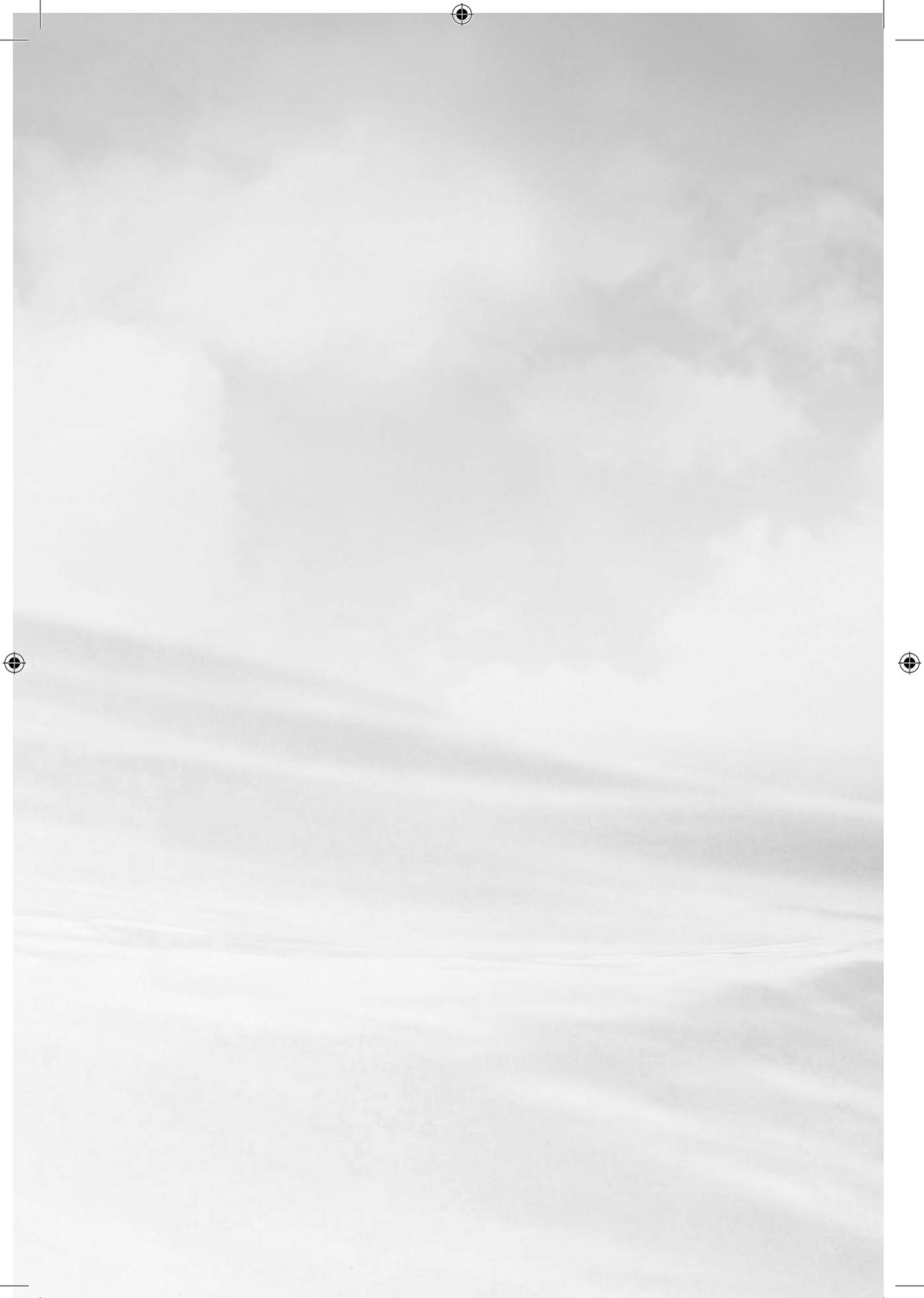
Nem todo mundo sabe, mas o foco do trabalho dos Doutores da Alegria é artístico e não possui fins terapêuticos. Apesar disso, alguns resultados atestam a transformação do ambiente hospitalar a partir do encontro da criança com o grupo.

Afinal, neste caso dos Doutores da Alegria e da contação de histórias, como percebemos o impacto do bom humor na recuperação de pacientes? Entre outros resultados, já foram comprovados os seguintes: uma criança mais alegre e animada colabora e responde melhor ao tratamento; o bom humor pode ajudar o paciente a se relacionar com o tratamento, com os profissionais e com os desafios da doença de uma maneira mais rica em possibilidades; ao passar por uma situação de internação, o bom humor traz a oportunidade de reflexão acerca de novas formas de viver a vida a partir da cura.

Com isso, nós, seres humanos, somos responsáveis por trazer amor e motivação para a vida do outro, independentemente da situação em que ele se encontra.

Para concluir esse artigo, gostaria de salientar a minha gratidão em relação a você, leitor, por ter se aventurado no mundo da imaginação que a contação de histórias traz.





# 6

## ARTETERAPIA - UMA EFICAZ FERRAMENTA TERAPÊUTICA

---

RAQUEL YABU

*“Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta”*

Carl Jung

## RAQUEL YABU

Meu nome é Raquel Yabu, e atualmente atendo como Arteterapeuta Integrativa em meu consultório, tanto no formato online quanto no presencial, na cidade de Ilhabela- SP-Brasil. Atendo crianças, adolescentes, adultos e idosos, ou seja, todas as idades.

Tenho como propósito ajudar os clientes/pacientes a entenderem melhor as suas emoções e a buscarem autoconhecimento, procurando o equilíbrio através da arte, criatividade, cores, aromas, escrita e astros.

Possuo especialização em Arteterapia & Criatividade aplicada em educação, saúde, área social e empresarial com visão integrativa. Licenciatura em Pedagogia e em Artes. Graduada em Comunicação Social e capacitação em Psicoaromaterapia. Novos conhecimentos foram adquiridos através de cursos complementares e holísticos: Cromoterapia, Feng Shui, Cristaloterapia, Reflexologia Cromo Podal, Grafologia e Consultoria Pedagógica Sistemica. Em 2019, realizei um sonho, que era fazer o curso da Metafora Centre D'Estudis D'Arteràpia, em Barcelona/Espanha.

Atualmente estou em formação em Astrologia com ênfase em Mapa Astral Infantil com florais astrológicos. Filiação nas associações: AATESP434/0118 e ABRATH/CRTH-BR7832.

Especialização em Arteterapia e Criatividade;

Especialização em Licenciatura de Pedagogia;

Especialização em Licenciatura em Artes;

Graduação em Comunicação Social - Publicidade e Propaganda.

### Para entrar em contato, use os seguintes meios:

✉ [arteterapia\\_raquelyabu@hotmail.com](mailto:arteterapia_raquelyabu@hotmail.com)

📷 @arteterapia.integrativa

☎ (12) 981280226



Tenho a honra de estar aqui para mostrar a vocês essa poderosa ferramenta: a Arteterapia é uma prática terapêutica que utiliza as técnicas de arte como elo para o autoconhecimento e para a busca do equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual.

Vou contar um pouco da minha trajetória profissional e mostrar o motivo dessa história ter um começo, meio e SIM.

A infância é o maior parâmetro para sabermos nossos grandes sonhos e, quando criança, a CRIATIVIDADE sempre foi minha aliada. Lembro que, desde pequena, brincava muito em um mundo imagético e concreto, já que minhas criações eram honradas com muito louvor por mim mesma. Digo isso porque adorava as minhas ideias, e essa convicção que você desenvolve na infância tem um potencial incrível quando resgatada no decorrer de sua jornada, principalmente no caminho profissional.

O tempo foi passando e eu crescendo, até chegar a época do vestibular, que é um momento de várias buscas. Passou em minha mente a possibilidade de cursar medicina, psicologia e até T.O. - Terapia Ocupacional, mas o mundo criativo e da arte era aquele com o qual mais me identificava. Independentemente do que eu imaginava ser, o meu pai costumava dizer: faça Pedagogia, minha filha, que sempre haverá emprego. Quando realmente chegou o momento da decisão do que faria no vestibular, eu disse: Pai, já sei! Vou ser publicitária, pois quero estar envolvida com o mundo da criação e das artes... e foi o que fiz!

Mas, agora me responda, qual filho que lá no fundo não escuta o próprio pai? Após 20 anos, estava eu fazendo uma licenciatura professora de Artes e, em seguida, outra licenciatura, dessa vez para Pedagogia. Era isto o que desejava contar para vocês: foi em sala de aula que

tudo se encaixou. Quando comecei a atuar como professora de artes, havia muito mais do que uma simples atividade sendo entregue; existia o sublime, o carente, o raivoso, o sentimento, a emoção. Tudo aquilo diante de meus olhos fez-me despertar, pois percebi que existia algo a mais, e então fui em busca de uma explicação desse meu mix de sentimento com curiosidade.

Descobri a Pós Graduação de Arteterapia & Criatividade, cuja sede ficava a menos de 5 minutos do apartamento da minha irmã, que recém mudara para a cidade de São José dos Campos – São Paulo – Brasil. E assim tudo foi se encaixando na minha vida....

## TODA HISTÓRIA TEM UM COMEÇO, MEIO E SIM

Vou começar pelo SIM, porque é através dessa palavra-ação que conseguimos obter oportunidades, experiências, trocas e conexões!

Quantas vezes o FIM te levou até o SIM? Provavelmente vários exemplos disso poderemos ler aqui nesse livro e perceber que, após um importante fato ocorrido ou um grande ponto final ou até mesmo uma situação inesperada, abriu-se uma oportunidade para você se deparar com alguma área da terapia, iniciando o poder de se auto acolher e, conseqüentemente, conseguir se autoconhecer e se fortalecer.

Então, quando a vida nos força a parar e a refletir um pouco, percebemos que o verdadeiro tempo é você quem faz. Diga-me, afinal, para quê tanta pressa? Nessa reflexão, descobrimos que há tempo para se cuidar, assim como existem muitas possibilidades e modalidades de terapias para você se encaixar.

Agora, imagine tudo isso aplicado com muita cor, imagens, criatividade e com as mais variadas técnicas de ARTE? Sim, existe! Quer saber como? Através da ARTETERAPIA, e quero compartilhar com vocês como ela repercutiu em minha vida, como funcionam as sessões e como a ARTE pode nos ajudar em nossos dias.

## O COMEÇO... A FOLHA EM BRANCO...

Gostaria de convidá-lo a fechar os olhos nesse momento e imaginar que esteja recebendo uma folha em branco e lápis de cor: o que você desenharia? Quais cores você gostaria de ter em mãos? Consegue explicar o porquê dessas cores? E se você pudesse, a partir de agora, abrir espaço para o novo? Ao experimentar uma nova oportunidade de se expressar, tem ideia do que iria aparecer?

A Arteterapia é uma prática terapêutica que trabalha a criatividade e as técnicas de arte expressivas, tais como pintura, modelagem, colagem, teatro, música, tecelagem e contação de histórias, dentre outras. Elas são ferramentas para facilitar o autoconhecimento, a busca do equilíbrio, o contato com as emoções, sentimentos e pensamentos, trazendo assim o conteúdo do nosso inconsciente de uma forma muito potente e eficaz. O arteterapeuta tem a função de escolher a modalidade ideal para a questão apresentada em um set terapêutico e, assim, ir encaminhando o direcionamento no decorrer das sessões.

Algumas das modalidades:



Mas, se eu não sei desenhar ou não tenho nenhuma habilidade, posso fazer arteterapia?

Essa é a pergunta que mais escuto e talvez seja a maior dúvida. A minha resposta é sempre sim, lógico que sim, juntamente com a explicação das diferenças entre as seguintes noções: Arteterapia, Arte-Educação e Arte como produto (artesanato).

Podemos dizer que a Arteterapia é uma ciência fundamentada em artes e psicologia. Ela requer estudo, empenho e prática, além da sensibilidade do terapeuta, já que este analisa com profundidade as produções, o processo, os meios e as modalidades, envolvendo-se com a magia e com a descoberta da criação durante a experimentação em si.

A Arte-Educação está fundamentada na base histórica, nas utilizações e no ensino das técnicas básicas e também nas produções das artes. Existe um educador ensinando, e ela é o que aprendemos nas escolas e em salas de aula com a respectiva disciplina.

Por sua vez, no caso da Arte como uma visão de produto, percebemos a existência de uma preocupação com o resultado. Ela geralmente é realizada por quem possui aptidão e noções de arte, já que a estética é uma preocupação, e precisa estar coerente, ainda mais se o intuito é vender. Nesse caso, entram o artesanato, assim como as oficinas e os cursos específicos.

## O MEIO... DURANTE O PROCESSO CRIATIVO

Um pouco antes, eu lhe convidei para se imaginar desenhando em uma folha em branco, através de lápis de cor, algo que lhe desse vontade, algo inesperado mesmo, que surgisse assim “do nada”. Vamos refletir juntos: se eu entregar para você uma folha em branco e ela for devolvida em branco, nesse momento já houve uma expressão? Uma comunicação? Uma pauta a ser trabalhada? Por isso que as atividades artísticas, sejam elas quais forem, são importantes e potentes, pois, durante o processo da criação de algo novo - e, ao mesmo tempo, inesperado -, existem vários benefícios, entre os quais:

- Auxilia na diminuição do nível de estresse e ansiedade
- Facilita na expressão de sentimentos que são difíceis de verbalizar
- Melhora a autoestima e a confiança
- Explora seu potencial criativo e a imaginação
- Aumenta a capacidade de resiliência e a elaboração de conteúdos conflitantes
- Desenvolve a melhora na capacidade de comunicação, entre outros

Durante a minha pós, o período da manhã era dedicado às aulas teóricas e, no período da tarde, aconteciam as aulas práticas, ou seja, na época da formação, vivenciamos todo o processo terapêutico. Inúmeras questões são expostas para você, e isso foi fundamental para entender como funcionava a metodologia da Arteterapia, pois estava vivenciando tal experiência. Muitas pessoas iniciam uma terapia procurando uma resposta ou até mesmo uma aprovação externa, mas devo avisá-los de que todas as respostas estão dentro de você, e a ARTE é um grande propulsor dessa descoberta imagética interna. Também não posso dizer que é algo fácil: qual lagarta não precisa transformar-se para virar uma borboleta, qual semente não precisa libertar-se para germinar e crescer? É preciso entender a vida como ela é e, a partir disso, entender a forma que você irá conseguir enxergá-la. Essa grande e simples complexidade só depende de você!

No meu espaço, gosto de elaborar as sessões em formatos dinâmicos, criativos e integrativos, no formato presencial e virtual (que surgiu durante a pandemia, desafiando-nos a sermos mais criativos). Nesse momento, o cliente/paciente está elaborando, questionando, mostrando e revelando muito do que precisa ser expressado. Após a realização da arte, existe a conexão, a análise, uma explanação de como foi a experiência. Esse momento é único, é totalmente seu, muito importante e revelador.

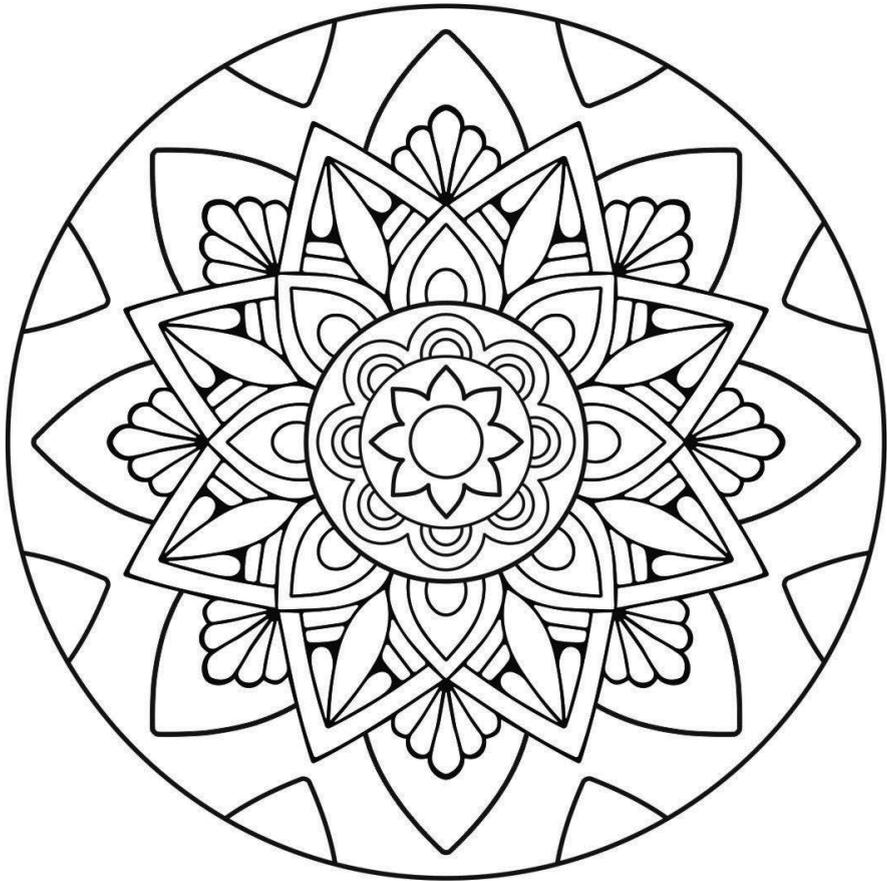
## O FIM... DIGO, O SIM

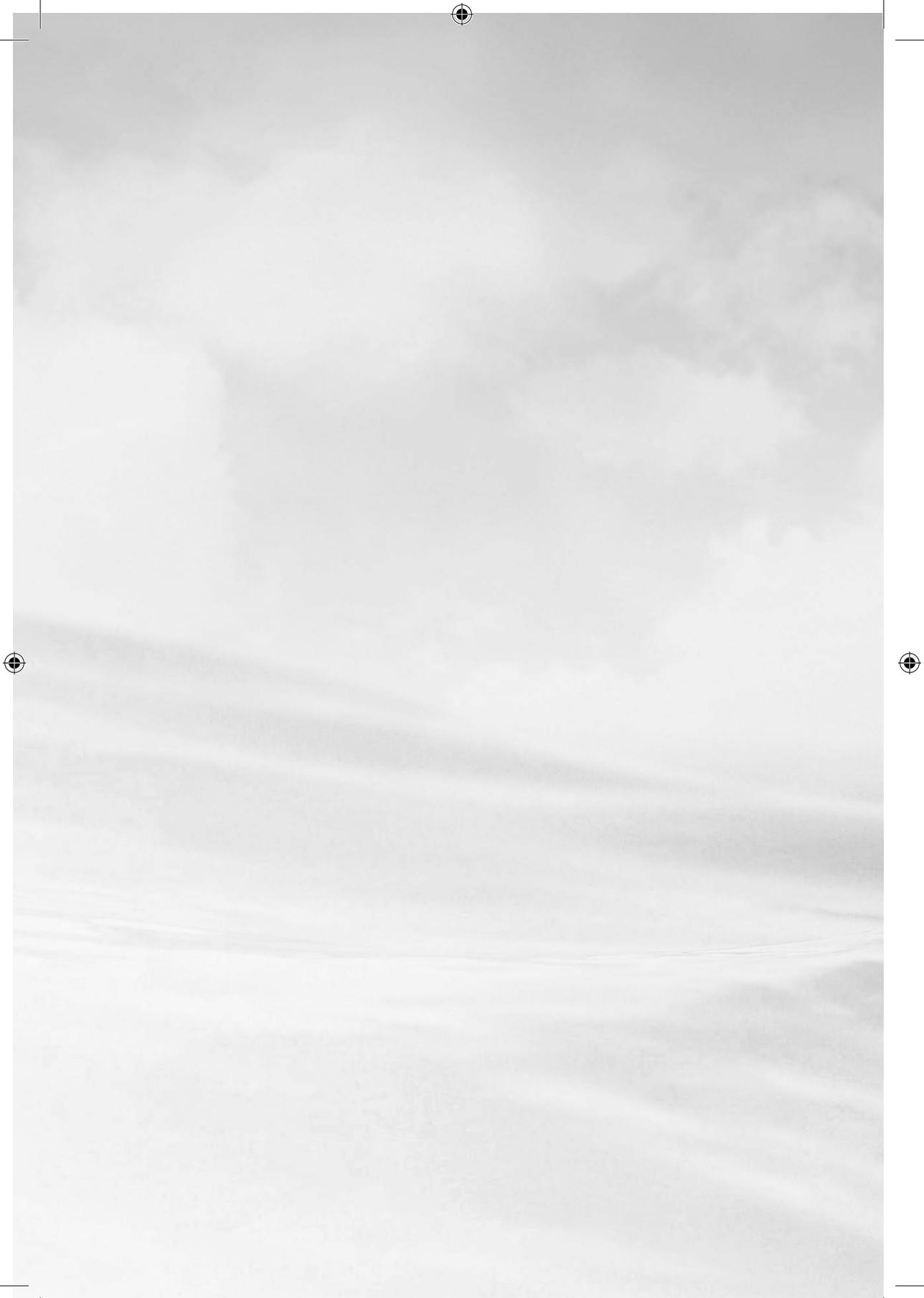
Há quanto tempo você não interage com algum material de arte? Talvez desde a época da escola? Mexer com arte remete-nos às memórias da infância e da nossa fase escolar, em que a criatividade tinha facilidade e liberdade, já que os pré-conceitos e julgamentos passavam despercebidos na visão do ser em formação. O contato com a arte é mais agradável do que se imagina, ele é transformador!

Para oferecer um pouco dessa experiência, deixo aqui como presente a imagem de uma mandala para colorir do seu jeito, com as cores que melhor expressarem a sua personalidade! Quem quiser pode me enviar o resultado através de alguma mídia digital ou pelos meios de contato que se encontram na abertura desse capítulo, vou adorar ver as inúmeras possibilidades realizada por vocês, pela coragem do SIM em experimentar. É importante lembrar que a mandala é um tipo de representação geométrica que representa a relação do homem com os cosmos e, por isso, tem o poder de nos mostrar, encontrar, aliviar, entender e perceber o seu efeito terapêutico ao realizá-la. E então, vamos lá? Que você pinte a sua melhor versão a partir de 3,2, 1.... começando esse novo olhar do conhecimento! Sejam todos bem vindos à ARTETERAPIA!!!

*“Até você tornar-se consciente,  
o inconsciente irá dirigir a sua vida  
e você vai chamá-lo de destino”*

**Carl Jung**





# 7

## A JORNADA NO PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO

SHEILA MARIA

*Nossa personalidade se desenvolve no curso da nossa vida a partir de germes difíceis ou impossíveis de discernir, e só revelamos quem somos através de nossos atos. Somos como o Sol, que nutre a vida da terra e produz todos os tipos de coisas estranhas, maravilhosas e maléficas... No início não sabemos que ações ou iniquidades, que destino, qual o bem e o mal que temos dentre de nós, e somente o outono pode mostrar o que a primavera gerou”.*

Carl G. Jung

## SHEILA MARIA

Sou Sheila Maria, natural da cidade de Serrinha, no estado da Bahia. O desejo pelo conhecimento sempre foi a tônica do meu viver, do meu estar no mundo.

Busco incessantemente o autoconhecimento, a liberdade de ser quem eu sou. Estudar o psiquismo humano é colocar-me como laboratório das minhas próprias pesquisas e descobertas.

Em minha jornada, precisei me perder para me achar, assim reza a sabedoria da vida e, após muitas mortes simbólicas, assumi a minha natureza de ser terapeuta aos 50 anos.

Hoje, atuo como Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica, com pós-graduação em Neuropsicologia e possuo especializações em Terapia Integrativa e de Florais, Reiki, Hipnoterapia, Psicoaromaterapia e Cromoterapia. Nessa caminhada de compreensão holística, partilho da potência da sabedoria ancestral, sobretudo, do poder do chá de *ayahuasca*, que me ajudou e segue sendo fundamental em minha vida.

Também sou Life e Professional Coach e Programadora Neurolinguística, com formação em Administração de Empresas e pós-graduação em Gestão de Negócios.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

✉ [terapeutasheilalima@gmail.com](mailto:terapeutasheilalima@gmail.com)

📷 [@terapeuta.sheilamaria](https://www.instagram.com/terapeuta.sheilamaria)

📞 (71) 99278-9561



Por que agimos como agimos? Ao reconhecermos nossas ações, o que posso fazer para ser uma pessoa melhor? E o que posso fazer para tornar-me quem verdadeiramente sou?

Essas são algumas das questões existenciais que atravessam as nossas jornadas como buscadores de um melhor entendimento de quem somos. Em minha trajetória, encontrei na medicina sagrada dos nossos ancestrais algumas respostas que procurei durante muito tempo.

Trouxe para o *setting* terapêutico a sabedoria da medicina natural com o intuito de auxiliar meus pacientes no encontro com o seu si-mesmo, de forma muito mais acelerada do que em uma “terapia comum”. Esse desbravar por um formato que traga uma aplicação prática e resultados visíveis ao processo terapêutico do paciente é a minha contribuição neste capítulo, em que partilho relatos de experiências e ensinamentos vividos com o uso da medicina sagrada e ancestral.

Em uma de suas obras mais filosóficas, “Como vejo o mundo”, publicado em 1934, o físico Albert Einstein (1879-1955) discorre profundamente sobre ciência, religião e outros temas fundamentais da vida humana. Para ele, “a mais bela experiência que podemos ter é a do mistério. Ele é a emoção fundamental que se acha no berço da verdadeira arte e da verdadeira ciência. Quem não sabe isto já não consegue surpreender-se, já não sabe maravilhar-se, está praticamente morto e tem os olhos fechados”.

Há quatro anos, descobri a beleza e profundidade desse mistério do indizível. Desde então, faço uso, com alguns de meus pacientes, do chá denominado *ayahuasca* – uma bebida psicoativa feita a partir da decoção do cipó *Banisteriopsis Caapi* e da folha *Psychotria viridis*. Esse poderoso chá ancestral é utilizado normalmente em contexto religioso, amparado pela

Resolução nº 1, de 2010, do CONAD (Conselho Nacional de Política sobre Drogas), sendo essa a base legal para o seu uso no Brasil.

A *ayahuasca* tem como principais alcaloides a dimetiltriptamina, harmina e harmalina. Sendo enquadrada, na década de 1950, pelo psiquiatra britânico Humphry Osmond (1917- 2004) com o termo “psicodélico” – origem de um radical grego que significa “o que revela a mente”, ou seja, a manifestação dos aspectos da mente.

Etimologicamente, a palavra *ayahuasca* é de origem indígena, em que na língua quíchua, *aya* quer dizer “alma, espírito” e *waska* significa “cipó” ou “vinho”, cujo significado na língua portuguesa é o de “vinho das almas”. No Brasil, essa bebida é comumente conhecida como Santo Daime ou Vegetal, se referindo às duas principais religiões que comungam desse chá em suas sessões religiosas, o Santo Daime e a União do Vegetal, respectivamente.

Antropólogos e adeptos religiosos desaprovam o uso do termo “alucinógeno” para descrever a *ayahuasca*. Para os pesquisadores, a classificação correta é de um chá enteógeno, termo que deriva do grego: *en* (dentro/ interno), *theo* (deus/ divindade) e *genos* (gerador, no caso, gerador da divindade interna).

Estudiosos da medicina indígena, de sistemas etnomédicos e adeptos religiosos atribuem à substância propriedades curativas. Nas religiões tradicionais do Brasil e entre curandeiros da região andina, acredita-se que a *ayahuasca* é capaz de desintoxicar, reativar órgãos danificados e até propiciar melhoras em quadros de dependência química. O mestre Irineu, fundador do primeiro grupo ayahuasqueiro no estado do Acre, dizia que “o daime é para todos, mas nem todos são para o daime”.

O uso da *ayahuasca* vem sendo muito pesquisada pela comunidade científica, por conta do seu potencial terapêutico no tratamento de depressão, no uso abusivo de álcool e de outras drogas.

Nos artigos e livros pesquisados sobre experiências com *ayahuasca*, são relatadas diversas imagens que surgem de olhos fechados e as mudanças na percepção visual e auditiva dos praticantes. Essas imagens que surgem

sob efeito do chá são chamados de visões ou “mirações”. Muitas vezes, são comparadas com as imagens que surgem nos sonhos por conterem cargas simbólicas e conteúdos oriundos das nossas próprias vivências, tais como traumas, conflitos familiares, emoções reprimidas e demais questões de caráter psíquico.

Minha primeira experiência com o uso dessa sagrada medicina foi em um centro espiritualista, mas quando observei a potência curativa e de desenvolvimento psíquico que podemos experimentar nas sessões com o chá, decidi trazê-lo para o consultório. Inicialmente, fiz o seu uso para casos mais graves de pacientes com depressão, no entanto, os bons resultados me trouxe a confiança para ampliar àqueles que tinham a necessidade de um aprofundamento maior acerca das questões emocionais, constatando ainda mais a sua eficácia.

Esse meu trabalho de utilização do chá tem contribuído de maneira fértil para o campo dos atendimentos terapêuticos na cidade de Salvador, no estado da Bahia. Aderir ao *ayahuasca* como recurso no tratamento dos meus pacientes é embarcar em uma desafiadora tarefa tanto para mim quanto para os pacientes que desejam debruçar sobre essa medicina. É um processo de interiorização que pode ser doloroso, árduo e sofrido, porém, ao mesmo tempo, rico e libertador, pois cada paciente é provocado a tomar consciência de seus conteúdos psíquicos, muitas vezes, como dito, doloroso, arquetípicos, para, a partir daí, poder integrá-los à sua personalidade.

Uma das grandes vantagens do uso dessa medicina é que colocamos uma lente sobre quem somos, compreendendo que as vivências dolorosas de hoje são resultados dos “equivocos” do ontem. Quando passamos a ter a coragem de ir em busca dessas experiências de outrora, passamos a enxergar a própria dor, e, dessa forma, desbloquear o sofrimento, olhando por uma lente ampliada e entendendo que, muitas vezes, as atitudes dos outros que tanto nos feriram não foi algo deliberadamente contra nós, mas provenientes das limitações na expressão da afetividade de cada um que conviveu conosco ou da nossa própria imaturidade em perceber que não poderíamos ser sempre o centro das atenções.

Dessa forma, podemos ressignificar certos processos, paradigmas mentais e emocionais que carregamos, muitas vezes, por anos e anos, nos possibilitando libertar dessas dores que comprometem a afetividade no convívio com nós mesmos e com o outro. À medida que vamos retirando essas cascas, podemos acessar nosso *self*, onde reside o nosso amor maior e, assim, nos libertarmos.

Essa substância enteógena visionária, também chamada de “planta de poder” e “planta professora”, oferece uma oportunidade de ajuda na resolução de conflitos intrapsíquicos. Como diz o doutor Josep Maria Fàbregas no livro, “Ayahuasca: a enredadeira do rio celestial”, de autoria do doutor Claudio Naranjo, se a *ayahuasca* não chega a resolver conflitos internos e externos, ao menos, se pode obter dessa substância informação, conhecimento, consciência e aceitação dos fatos traumáticos.

A *ayahuasca* é uma medicina expansora, ao atuar em nossos sistemas físico, emocional e espiritual, harmonizando processos que estão obstruídos por falta de consciência. É uma bebida sagrada utilizada há milhares de anos pelos indígenas da Amazônia que sempre trataram de forma muito respeitosa. A utilização dessa medicina sagrada no atendimento terapêutico é uma técnica visionária que abre oportunidades para a saúde, o autoconhecimento, a resolução de conflitos psicológicos e processos de desenvolvimento humano de forma mais acelerada que um processo comum de psicoterapia.

A *ayahuasca* é uma grande ferramenta que, se bem direcionada e bem utilizada, abre espaço para acessar conteúdos traumáticos, como medo, dor, ansiedade, angústia. Ao revisitar essas vivências por um olhar distanciado e seguro, sustentado pelos efeitos medicinais do chá, pode-se desbloquear e reorganizar tais memórias, resignificando eventos traumáticos, e, assim, libertando-se deles e de suas sombras. A *ayahuasca* pode não ser a completa solução para muitos problemas psiquiátricos, porém, seus benefícios ajudam a abrir caminhos e, através das consequentes catarses, explorar conteúdos preciosos.

Esse trabalho tem me possibilitado oportunidades de testemunhar a transformação de diversas pessoas que, muitas vezes, chegam a mim

depressivas, tristes, com problemas familiares, sem forças para seguir sua jornada e, em pouco tempo, começam a se dar conta das mudanças que precisam empreender para realizar sua jornada interior, seu processo de individuação, mais alinhadas com sua essência, fortalecidas e, consequentemente, mais decididas e harmonizadas.

É um lindo trabalho de cura que possibilita reestabelecer conexões com nossos ancestrais, sejam eles vivos – pais e avós –, sejam os que não tivemos a oportunidade de conhecer fisicamente. Também nos damos conta de alguns emaranhados familiares que sequer sabíamos que existiam. Reconhecemos padrões comportamentais repetitivos em nossas famílias, e, dessa forma, podemos promover uma autocura libertadora por meio da tomada de consciência e da compreensão. Quando curamos os padrões repetitivos da nossa ancestralidade, curamos toda a nossa linhagem.

O objetivo é que cada um, a cada sessão, fique mais consciente de si mesmo a serviço do *self*, ou seja, da sua essência, e não do seu ego. Ao debruçarmos sobre essa jornada interna, compreendemos que todos nascemos para trilhar uma jornada heroica que leva à experiência do nosso si-mesmo enquanto centro do ser, conforme cita o filósofo Marcos Lutz Müller em seu livro, “O herói”, baseado nas ideias do mitólogo Joseph Campbell.

O impacto de uma medicina como *ayahuasca* como tratamento terapêutico depende, claro, do tipo psicológico do paciente, isto é, da sua disposição geral, interesses, preferências e habilidades. Como bem define o psicólogo Carl G. Jung, temos quatro tipos psicológicos, na qual a função dominante corresponde àquela mais utilizada pelo indivíduo, sendo a de sua preferência, surgida de forma inata.

Em virtude de seu maior uso, a função dominante torna-se mais desenvolvida e diferenciada, passando a ser a função mais confiável e eficiente que o indivíduo dispõe para atuar cognitivamente no mundo, ao ser formado por uma das atitudes da consciência (introversão ou extroversão), associada a uma das quatro funções ectopsíquicas (sentimento, pensamento, intuição ou sensação).

Acredito que as medicinas ancestrais, as sabedorias que provêm da natureza, nos possibilitam acessar e resgatar conteúdos traumáticos e reprimidos, ajudando na aceleração de processos de autoconhecimento. Vejo que a *ayahuasca* é uma grande ferramenta de expansão de consciência, no entanto, vale ressaltar que não adianta beber o chá, utilizar dessa sabedoria milenar, chegar às visões arquetípicas e não trazer esse conhecimento para a consciência.

É preciso querer mudar, querer aperfeiçoar-se, entendendo que o autoconhecimento não é um fim em si mesmo, mas, sim, um imperativo da vida, da própria evolução. Fazer algumas perguntas em momentos meditativos, de introspecção, ajuda muito: quem sou eu? Qual é a minha vocação? Qual é o meu propósito nesta encarnação?

A chave está em compreender que somos os protagonistas da nossa vida e temos o livre-arbítrio para fazer o melhor o que pudermos com ela, sendo fiel a nossa jornada heroica. Do sábio filósofo Santo Tomás de Aquino, faço as minhas palavras: “obedeça à sua própria consciência” e, ao mesmo tempo, “procure esclarecê-la”.

## TÉCNICA DO QUADRADO

Partilho com você a técnica do quadrado, que aprendi em curso de formação em *coach* e voltei a ter contato com ela em uma pós-graduação em Terapia Transpessoal. Primeiro, com uma caneta, em uma folha de papel de ofício, divida um quadrado em quatro partes, enumerando cada um deles. Em seguida, escreva três coisas para cada tema do quadrado. Vejamos um exemplo abaixo:

Escreva três coisas relacionadas aos seguintes temas:

No quadrado 1: “QUERO E TENHO”.

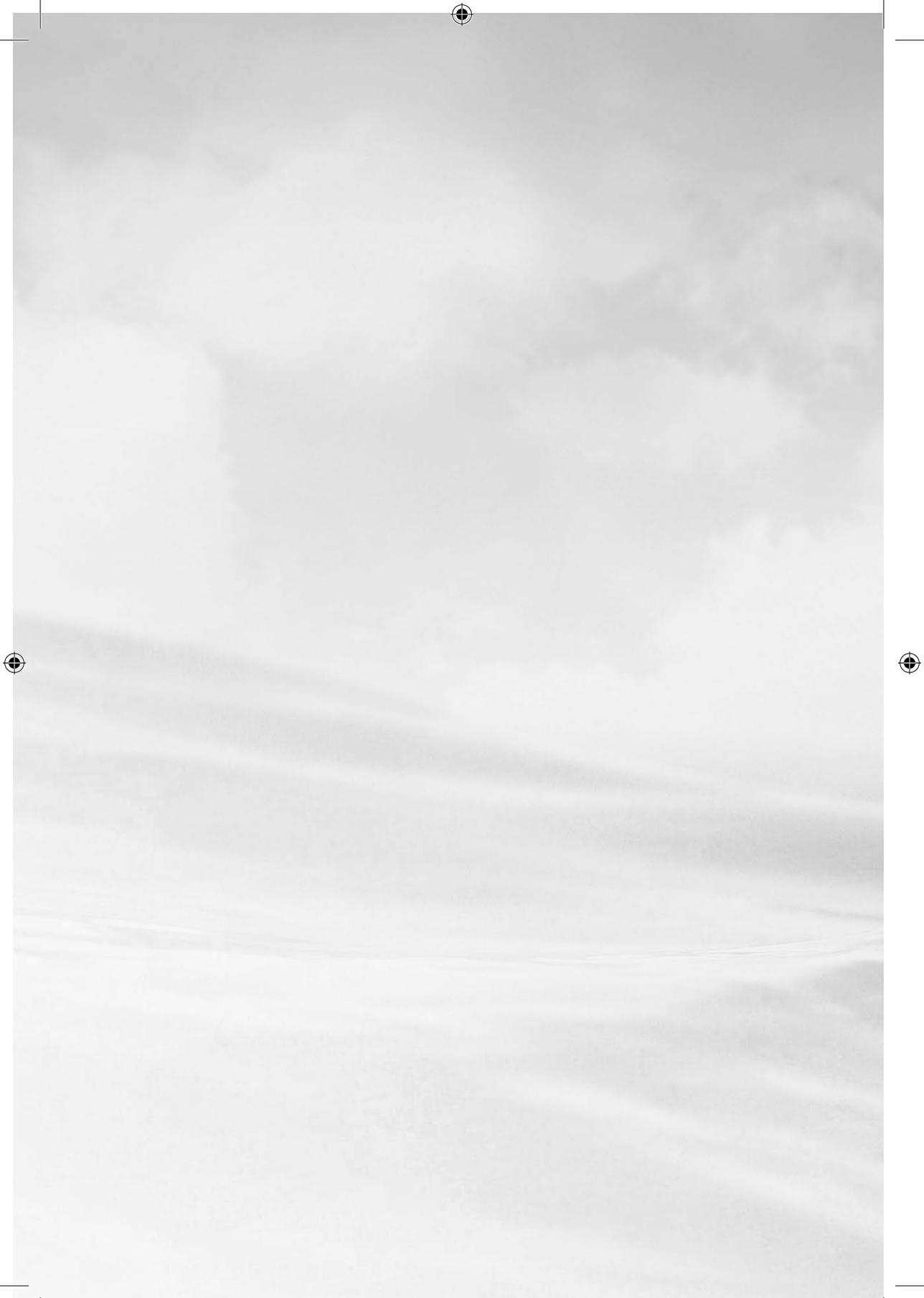
No quadrado 2: “TENHO E NÃO QUERO”.

No quadrado 3: “QUERO E NÃO TENHO”.

No quadrado 4: “NÃO TENHO E NÃO QUERO”.

Depois de escrever as três coisas para cada quadrante, analise em que quadrado há maior perda de energia. O 1º quadrante deveria ter coisas que repõem sua energia, já o 2º quadrante é o que precisa trabalhar primeiro. Escolha o sintoma mais importante e comece a analisar a razão disso estar acontecendo até você chegar à raiz da questão, que pode vir de seu pai, mãe, avós, professores etc.

O 3º quadrante deposita parte da sua energia no que não existe, e esse lugar não vai lhe devolver energia, porque simplesmente não existe. Com relação ao 4º quadrante, é aquilo que você nega em si, que será necessário trabalhar para integrar, reconhecer em si cada item e ressignificar todo mal. É um bem fora do lugar, compreendendo que para tudo existe a dualidade.



# 8

## PSICOAROMATERAPIA: O EQUILÍBRIO DA MENTE E DAS EMOÇÕES ATRAVÉS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

PATRÍCIA MOURA

*“A alma, o coração dos elementos, é a força criadora e vivificante que faz nascer  
uma árvore de uma pequena semente. O óleo essencial é a alma da planta”*

**Paracelso** - médico, alquimista e físico suíço-alemão (1493-1541)

## PATRÍCIA MOURA

Terapeuta holística há 17 anos, Patrícia Moura se dedica ao cuidado de pessoas e ambientes, integrando diferentes instrumentos terapêuticos e áreas de conhecimento como: aromaterapia, alquimia floral, geobiologia, radiestesia, astrologia alquímica, entre outras terapias integrativas.

Graduada em Arquitetura e Urbanismo, com mestrado em Construção Civil, foi professora universitária por 14 anos (UFRGS e IPA). Na área terapêutica, tem formação em Aromaterapia Integrativa, Perfumaria Botânica, Psicoaromaterapia, Química dos Óleos Essenciais, Alquimia Contemporânea, Geobiologia, além de uma pós-graduação em Terapias Vibracionais Quânticas.

É a idealizadora do espaço terapêutico Arquitetura da Alma, direcionado ao bem-estar de pessoas e ambientes que desejam transformações profundas e conectadas com seus propósitos. Desde 2016, ensina e acompanha pessoas com atendimentos, cursos e vivências no ramo da psicoaromaterapia.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

- 🌐 [www.arquiteturadaalma.com](http://www.arquiteturadaalma.com)
- ✉ [contato@arquiteturadaalma.com](mailto:contato@arquiteturadaalma.com)
- ☎ (51) 99551-6722
- 📷 @patriciaarquiteturadaalma
- ▶ Patrícia Moreira Moura
- 📘 Arquitetura Da Alma Terapias
- 📺 Canal Arquitetura da Alma



Muitas perguntas, um ser em suspensão e um caminho à vista. Em abril de 2001, sob o céu de primavera, partia para uma jornada iniciática no hemisfério norte que mudaria para sempre os rumos da minha vida.

Foram 800 quilômetros percorridos a pé durante 33 dias consecutivos, atravessando estradas milenares, passando por vilas e cidades medievais, na companhia de exuberantes espécies da natureza. Aos 28 anos, a centelha divina dentro de mim pedia intensamente para desabrochar. O Caminho de Santiago de Compostela abriu as portas para despertar meu ser interior, se tornando um divisor de águas em minha vida pessoal e profissional.

Naquela altura, já havia conquistado premiações importantes como arquiteta à frente de projetos de relevância, mas, apesar do êxito profissional, sentia que estava desconectada com meu propósito.

Peregrinando pelo norte da Espanha, encontrei no Caminho um mergulho aos mistérios mais singelos e profundos da vida rumo a uma verdadeira jornada de conexão e cura. A experiência me mostrou o que fazia mais sentido para mim, permitindo que eu ficasse em contato próximo com a minha força interior, meus valores e limites. Ensinou-me a soltar certas amarras, a desapegar de padrões e crenças que carregava.

O Caminho me trouxe um aprendizado que, até então, nenhuma outra experiência havia me proporcionado. Passei a conhecer melhor a minha essência, e a transformação veio como consequência desse processo. Se desenhava ali a minha jornada como terapeuta.

## O CAMINHO

No século XII, a cidade espanhola de Santiago de Compostela – derivação de São Tiago dos Campos Estelares – foi reconhecida pela Igreja Católica como um dos três grandes centros cristãos de peregrinação. São

Tiago foi um dos apóstolos de Jesus, considerado como o primeiro evangelizador da Espanha.

A história conta que, no dia 25 de julho do ano de 813, um monge viu um feixe de luz caindo em um determinado ponto da região Galega, justamente no local onde estava a cripta do falecido apóstolo de Jesus. A partir dali, as peregrinações à região começaram.

No fim de abril de 2001, iniciei uma das rotas do Caminho na travessia dos Pirineus, divisa da França com a Espanha, em uma comuna francesa chamada Saint-Jean-Pied-de-Port. Naquele primeiro dia, fui desafiada a enfrentar uma inesperada frente fria com neve e sensação térmica de -10 graus Celsius. Para conseguir caminhar, precisava usar as intensas rajadas de vento como impulso, confiando em seu fluxo, sem oferecer tanta resistência. No alto dos Pirineus, não havia abrigo, sendo inviável parar com a intenção de esperar a ventania e a chuva passarem. As pessoas que interromperam tiveram hipotermia, portanto eu tinha que seguir caminhando, até para me manter aquecida.

Da aventura logo no primeiro dia, internalizei que cada um dos outros 32 restantes traria um novo aprendizado e, por isso, deveria estar atenta aos sinais. Assim como os desafios, as respostas às minhas questões existenciais mais profundas estariam nas entrelinhas dos ensinamentos.

Durante a minha jornada, fui dando-me conta que, por meio da conexão com a natureza, poderia descobrir minha força, meus limites, aprender com os sinais e perceber qual fluxo minha vida deveria seguir. Queria ver tudo que o Caminho tinha para mostrar. Conhecer e me conectar com o universo em cada local visitado. Queria desfrutar do melhor de mim, pois a Patrícia que eu vi no primeiro dia era uma grande novidade.

Ao longo de todo o caminho, percorri uma média de 25 quilômetros por dia, passando por cinco regiões (Aragón, Navarra, La Rioja, Castilla y Leon e Galícia). Atravessei diferentes paisagens, culturas, cheiros, conheci pessoas especiais dormindo em albergues, e tive tempo de me conhecer melhor também. Por 23 dias, usei minha capa de chuva, pois choveu todo esse tempo. Saí, literalmente dos -10 graus Celsius do primeiro dia até os tórridos 40 graus Celsius na Galícia, último destino.



Durante o Caminho, tive uma conexão profunda com os quatro principais elementos da natureza. Primeiro, o ar, com a experiência de meu primeiro dia sob a força dos intensos ventos que sopravam na fronteira entre França e Espanha, depois a água, ao vivenciar os períodos consecutivos de chuva.

Em terceiro, o elemento terra, ao apresentar toda a exuberância oferecida por um caminho regado de paisagens verdes, montanhas, campos e plantações. Além disso, houve uma experiência marcante ao caminhar pelo barro por alguns dias, tendo que aprender a deslizar para não me machucar. Por fim, o elemento fogo veio através do calor intenso vivido na região da Galicia já nos últimos trechos da caminhada. Foi quando me senti energizada e quente, literalmente.

Em meio às tantas sincronicidades, aos encontros e desencontros vividos desde a minha saída de Porto Alegre para a viagem, me senti conduzida e com proteção durante todo o tempo. Fui sozinha, mas não estava verdadeiramente sozinha. No Caminho, encontrei pessoas especiais que me apresentaram com valiosos ensinamentos. As falas de hospitaleiros como Jeronimo, em Torres Del Rio, me dizendo “você deveria se deixar guiar mais pelo coração e menos pela cabeça”, e da Maria, que tomava conta do albergue em Burgos, “viva pelo seu coração e o caminho será mais leve”, até hoje ecoam e fazem sentido para mim. Incrível foi que recebi o mesmo conselho de Jesus Jato, em Villafranca del Bierzo, conhecido no Caminho pelos aconselhamentos aos peregrinos que passavam por seu albergue.

Naquelas semanas de imersão, com as pessoas que encontrei, não me interessava saber, o papel social ou mesmo o próprio nome, mas, sim, o que ela era de verdade, o que buscava, como pensava, sentia e se relacionava com o mundo. Compreendi que a genuína conexão é a que vem do coração e que cada conquista, crescimento e aprendizado tem um sentido muito maior quando compartilhado. Aprendi também que a força e a resistência física respondem diretamente à determinação da mente e do coração.

Durante o Caminho, não tive aquela ansiedade de estar preocupada com o que ia acontecer. Vivía cada instante, cumprindo os objetivos diários, observando o que tinha aprendido de cada aventura, rota, momento.



Eu costumava confundir a possibilidade de receber proteção e auxílio com a vontade de ser carregada. Por vezes, me colocava como responsável pelas minhas escolhas e consequências, por outro lado, colocava-me em uma situação de vítima. No entanto, há uma enorme diferença entre essas posturas, principalmente, diante das adversidades. Aprendi essa verdade no Caminho.

Também vi a diferença entre controle e conexão. Sempre pensei que, para ter tranquilidade e segurança na vida, precisaria controlar o que estava por vir. Com isso, ficava muito ansiosa e totalmente desconectada do fluxo produtivo dos acontecimentos. A verdade é que se preocupar com o que está fora de nosso alcance só gera ansiedade.

Viver cada etapa, cada dia, traz um roteiro bem claro do próximo trecho. Alcançar um objetivo e aprender o ensinamento da etapa criam condições para o próximo objetivo, tornando o esforço menor e a satisfação muito maior. Estar conectada para perceber o próximo passo é essencial.

## PARTINDO PARA UMA NOVA JORNADA

Quando retornei do Caminho, senti que precisava ser coerente com tudo que havia descoberto. Terminei um relacionamento afetivo, rompi uma sociedade profissional, iniciei um novo trabalho, conheci um novo amor, o Marco, com quem partilhei a vida nos últimos 20 anos até seu falecimento em 2021. Ele foi uma inspiração para mim. Extremamente conectado e sensível, era terapeuta e tinha muito conhecimento em diversas áreas. Com ele, acessei com mais profundidade a minha essência e aprendi o que é o amor incondicional.

Foi o Marco quem me levou para grupos de estudos com prática espiritual, me apresentou a Escola de Alquimia, os florais do Joel Aleixo, as ervas e o poder de cura da natureza. Ele me incentivou e me acompanhou todos esses anos em que ficamos juntos. Nessa jornada iniciática no universo terapêutico, precisei fazer escolhas e, principalmente, renunciar

padrões incompatíveis com minha essência. Errei muito e demorei bastante para colocar em prática toda a bagagem aprendida.

Foi difícil olhar para o ego e reconhecê-lo. Desafiador também foi me posicionar de forma diferente daqueles que me cercavam (família, colegas, amigos), pois, por muito tempo, me senti deslocada e questionava se estava errada. Fiz diferentes terapias, para conhecer, usar e aprender sobre elas. Foi assim com os florais, as terapias vibracionais e os óleos essenciais.

À medida que fui me conectando mais com as terapias integrativas e a espiritualidade, fui encontrando mais sentido e coerência com o que acreditava tanto em relação à saúde integral (corpo, mente e espírito) quanto em relação ao conceito de felicidade, plenitude e realização.

Até então, incorporava a compreensão holística para conduzir minha vida pessoal, mas ainda não havia assumido plenamente como atividade profissional. Foi em 2016, quando me conectei de forma mais profunda com os óleos essenciais, através da psicoaromaterapia, que senti ter acessado uma chave mestra para minha vida e para meu trabalho. De todas as ferramentas terapêuticas, a medicina dos óleos essenciais foi a que mais me aproximou da força que emerge da natureza.

## O QUE SÃO OS ÓLEOS ESSENCIAIS E COMO ATUAM?

Inalar um óleo essencial é muito mais que sentir um aroma, é penetrar em uma experiência rica em todos os sentidos, é conectar-se com a alma das plantas.

Altamente concentrados, 100% puros, naturais e voláteis, eles são extraídos de diferentes partes das plantas (folhas, raízes, sementes, flores, troncos) e usados para fins medicinais por meio da técnica de uma das terapias integrativas, a aromaterapia, em sua diversidade de aplicações: por inalações, em massagens corporais e em difusões de ambientes. A complexidade e o equilíbrio dos compostos presentes em cada óleo essencial definem esses efeitos curativos.

A aromaterapia tem sua origem na Antiguidade quando ervas aromáticas eram utilizadas para fins curativos, estéticos e religiosos em civilizações como a egípcia, chinesa e indiana. Apesar de sua origem ser datada de mais de cinco mil anos, o nome aromaterapia foi cunhado somente em 1928 com o químico francês Maurice René de Gattefossé.

Em um tratamento com os óleos essenciais, obtemos efeitos físicos pela dinâmica bioquímica e pela assimilação dos componentes químicos. Já seus efeitos emocionais ocorrem, porque os odores são processados por nosso sistema límbico, estando, portanto, diretamente atrelado às emoções, à memória e ao comportamento. Além destas duas finalidades, há também os efeitos vibracionais que ocorrem pela frequência de onda e campo sutil dos óleos essenciais, produzindo efeitos de ressonância, seja por absorção dérmica ou olfativa, seja por aproximação do óleo ao corpo humano.

É possível inalar as moléculas dos óleos essenciais em uma fita olfativa, por um colar difusor pessoal, um spray ambiental ou recebê-las de um difusor de ambiente. O ideal é sempre integrar o uso dos óleos essenciais em um processo terapêutico conduzido e com acompanhamento especializado, gerenciando seus efeitos, por isso é necessário avaliar as indicações e se há contraindicações em cada caso.

Em um de seus ramos de atuação, na psicoaromaterapia, investiga-se os efeitos emocionais e vibracionais dos óleos essenciais, ao serem fundamentais no acesso a aspectos mais profundos do ser humano. Segundo Robert Tisserand, no livro “Aromaterapia para todos”, a terapia com óleos essenciais trabalha a favor das forças da natureza, sendo capaz de produzir uma cura verdadeira por meio de procedimentos terapêuticos que lhes associados, com o intuito de tratar distúrbios psicoemocionais e psicopatologias. Um olhar holístico que visa um bem-estar integral, buscando integrar o corpo, a mente e o espírito em um estado de equilíbrio.

Acredito no princípio hermético que diz: “o que está embaixo é como o que está em cima”, entendendo que o macrocosmo e o microcosmo correspondem entre si. Sendo assim, podemos nos integrar com o todo

do universo, nos conectando com as partes dele. Hoje, vejo, sinto e uso os óleos essenciais como essa ponte que me conecta com a natureza e a grandiosidade do universo.

## A MINHA JORNADA NA PSICOAROMATERAPIA

Em 2016, decidi confiar no que se desenhava na minha vida, na jornada que tinha sido aberta com o Caminho e depois através da rica convivência com Marco. Era hora de concretizar tudo que havia aprendido até aquele momento. Nascia então o espaço terapêutico Arquitetura da Alma. Com esse nome, intitulei a minha empresa de Terapias Holísticas e Cursos, abri meu consultório em Porto Alegre, deixei de fazer muitos trabalhos de arquitetura e passei a me dedicar mais à atividade de terapeuta, cuidando de pessoas e dos ambientes.

No início, tive medo de não dar certo, de não conseguir manter tudo que estava assumindo naquele momento, mas tive vários “sinais” e comprovações de que deveria continuar e confiar no processo. Uma delas aconteceu quando cursava uma formação em Aromaterapia Integrativa e usei pela primeira vez o óleo essencial de pinho siberiano por inalação. O pinho foi o primeiro dos mais de 49 óleos essenciais que tive experiência de uso na psicoaromaterapia.

Nos três primeiros dias de sua aplicação, senti tanto o trabalho de cura do pinho que meu corpo respondeu intensamente, através da psicossomática, com sintomas de uma forte gripe. Precisei parar por três dias e foi como pressionar um botão de *reset* em mim. Tive que desligar para ligar novamente, limpando o sistema, e foi o que fiz naqueles três dias. Dali para frente, segui usando os óleos essenciais e não parei mais, sempre em um processo terapêutico e respeitando as recomendações de uso seguro e consciente.

Como terapeuta especialista na área, procuro ajudar pessoas a buscar seus caminhos de cura e de saúde sistêmica. Foi com essa finalidade que, em 2017, criei a minha primeira vivência com óleos essenciais denominada RPV - Resgate de Propósito de Vida. Nessa e em outros cursos e

vivências que ministro, levo o conhecimento e a prática da psicoaromaterapia para quem almeja se conectar com os benefícios emocionais, mentais e vibracionais dos óleos essenciais.

Atualmente, em minha prática de atendimentos e nas vivências que conduzo em grupos, uso muito as sinergias personalizadas, ao criar combinações de óleos essenciais por meio da inalação. Nos últimos cinco anos atuando na área, a maioria das pessoas que participou de meus trabalhos também era ou se tornou terapeuta, levando os óleos essenciais como ferramenta de cura em suas atuações profissionais.

É com essa visão e profundo respeito que me coloco a serviço da natureza como instrumento de cura, sempre respeitando o poder maior que rege tudo no universo, na convicção de que somos partes dessa natureza integrada pelo cosmos.

Encontrei significado, coerência e propósito no que eu faço através dessa conexão profunda com a visão holística das terapias integrativas e da medicina sistêmica dos óleos essenciais.

Sempre me vi uma pessoa com potencial para cuidar do outro. Toda vez que vivenciava uma experiência de cuidado, de auxílio, meu corpo traduzia aquele pertencimento em alegria e satisfação. Hoje, sou grata por essa oportunidade de ser psicoaromaterapeuta e espero estar sempre realizando da melhor forma possível o meu trabalho de cura.

## PRÁTICA DE HARMONIZAÇÃO DE AMBIENTE COM ÓLEOS ESSENCIAIS

No processo terapêutico, trabalhamos em etapas ou ciclos terapêuticos. Em cada um deles, usamos um óleo essencial ou uma sinergia de acordo com o tema a ser trabalhado no período. A seguir, sugiro uma experiência prática para quem quiser usar os óleos essenciais em um ambiente através de um difusor, seja ele elétrico (de tomada) ou ultrassônico (com dispersão em vapor). Não há qualquer promessa de resultado, tampouco representa um tratamento terapêutico específico.

Lembrando que o uso indevido ou a superdosagem podem causar reações adversas, dermatites, intoxicação, entre outros efeitos indesejados. Na aromaterapia, algumas regras básicas de utilização devem ser observadas sempre, como a concentração máxima recomendada em cada caso, a fototoxicidade de alguns componentes e o conhecimento da origem, cromatografia e pureza dos óleos essenciais.

No meu trabalho, sigo as orientações do “pai” da psicoaromaterapia e também o que tenho aprendido nas formações e práticas ao longo dos últimos anos. Robert Tisserand apresenta um conjunto de diretrizes gerais de segurança para usar óleos essenciais com risco mínimo. A inalação está entre as formas de utilização mais indicadas dos óleos essenciais para obter os efeitos emocionais.

Escolhi três óleos essenciais mais conhecidos na aromaterapia e com propriedades bem especiais relacionadas à mente e às emoções. Apresento aqui, brevemente, cada um deles e a sequência que sugiro para utilização no difusor de ambiente.

## 1ª SEMANA: ASSEPSIA E LIBERAÇÃO

### Pinho Siberiano

- Nome científico: *Abies sibirica*
- Origem: Rússia
- Extração: Destilação de galhos e folhas

**Propriedades gerais:** atua como um analgésico, anti-inflamatório e expectorante. É excelente para a limpeza em todos os aspectos. No plano vibracional, retira da mente os pensamentos obsessivos, a autopunição e a vitimização. Relaxa aquele peso dos ombros e nos deixa mais abertos para o mundo, para receber o que nos é oferecido. Trabalha o automercimento e o perdão, amenizando sentimento de culpa, autopunição, ressentimento e amargura.

## 2ª SEMANA: HARMONIA E EQUILÍBRIO

### Petigrain

- Nome científico: *Citrus aurantium*
- Origem: Paraguai
- Extração: Destilação a vapor das folhas

**Propriedades gerais:** produzido a partir das folhas da laranjeira, seu aroma é muito apreciado na perfumaria desde a Antiguidade. Tem efeito analgésico, antibacteriano, além de ser imunoestimulante e anticonvulsivante. Reduz a ansiedade, a tensão, alivia o estresse e promove a autoaceitação. É um harmonizador de ambientes e pessoas. Combate o pessimismo e também promove a abertura para novas ideias e recomeços. Traz tranquilidade e aumenta a imunidade.

## 3ª SEMANA: RELAXAMENTO E CONEXÃO

### Lavanda

- Nome científico: *Lavandula angustifolia*
- Origem: França
- Extração: Destilação das flores frescas

**Propriedades gerais:** considerado o precursor nos estudos da aromaterapia, é um dos mais conhecidos óleos essenciais. Ameniza dores de cabeça, enxaquecas, insônia, dores musculares e reumáticas. Tem propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias. Também acalma, trazendo o equilíbrio entre razão e emoção, e é indicado para momentos de tensão e estresse, pois proporciona leveza para lidar com os estados conturbados.

## COMO USAR OS TRÊS ÓLEOS ESSENCIAIS

Escolha o ambiente onde você deseja levar os óleos essenciais indicados para essa prática. Uma vez por dia, no difusor elétrico, pingue de 3 a 4 gotas do óleo essencial. Complete o volume do difusor com água (preferencialmente sem cloro), colocando-o na tomada e deixando-o agir no ambiente por cerca de duas horas. Se for o difusor ultrassônico, o número de gotas pode ser maior, mas evite o excesso.

Use o óleo essencial por sete dias, seguindo a coerência do processo nas três etapas do exercício. O ideal é associar a aplicação com algum movimento correspondente no espaço físico e/ou na sua vida. Nessa primeira semana focada na assepsia e liberação, se pergunte o que precisa movimentar ou limpar. Aproveite para fazer esse movimento consciente enquanto estiver usando a aromaterapia no local. Também inspire, com concentração, o óleo essencial por alguns minutos.

Na segunda semana, faça o mesmo processo com o segundo óleo essencial indicado, dessa vez, para o tema “harmonia e equilíbrio” e, para os últimos sete dias, feche o processo com o ciclo de “relaxamento e conexão”.

## REFERÊNCIAS

AFTEL, Mandy. **Essência e alquimia: a história dos perfumes naturais**. Tradução de Cecília Barbosa. 1ª ed. Belo Horizonte: Laszlo, 2020. 370p.

EMOTO, Massaru. **As mensagens da água**. São Paulo: Isis, 2004.

GERBER, Richard. **Medicinal vibracional: uma medicina para o futuro**. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Cultrix, 2007.

GOSWAMI, Amit. **O médico quântico: orientações de um físico para a saúde e a cura**. Tradução de Euclides Luiz Calloni e Cleusa Margô Vosgrau. São Paulo: Cultrix, 2006.

GÜMBEL, Dietrich; MÜLLER, Werner. **Vibração: essência da criação: música da vida**. 1ª ed. Belo Horizonte: Laszlo, 2020.

HOZZEL, Malte. **Ensaio sobre aromaterapia holística**. Tradução de Luciana Taurisano Chamma. Belo Horizonte: Laszlo, 2019.

LAVABRE, Marcel. **Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais**. Tradução de Cecília Barbosa. Belo Horizonte: Laszlo, 2018. 366p.

LIPTON, Bruce. **A biologia da crença: ciência e espiritualidade na mesma sintonia**. 1ª ed. São Paulo: Butterfly, 2007.

MOURA, Patrícia Moreira. **Resgate de Propósito de Vida - RPV**. Apostila. Material didático não publicado. Porto Alegre, 2016. 44p.

MOURA, Patrícia Moreira. **Terapia da casa em 6 semanas: guia prático para harmonizar seu lar e promover bem-estar na sua vida utilizando os óleos essenciais e a aromaterapia ambiental**. 1ª ed. Porto Alegre: Arquitetura da Alma, 2021. Epub.

PARACELSO. **As plantas mágicas: botânica oculta**. Tradução de Atílio Cancian. Brasil: Hemus, 2005.

PETRY, Daiana. **Formação em Aromaterapia Integrativa - livro 01**. 3ª ed. Florianópolis: Harmonie Aromaterapia, 2019.

TISSERAND, Instituto. **Guia de uso seguro dos óleos essenciais**. Disponível em: <<https://tisserandinstitute.org/safety-guidelines/>>. Acesso em: 04 ago. 2021.

TISSERAND, Robert. **Aromaterapia para todos**. Tradução de Maria Aparecida das Neves, Belo Horizonte: Laszlo, 2017. 257p.

# 9

## A ARTE DE TRANSFORMAR VIDAS

---

ELLEN DUARTE

*“Que o seu remédio seja o seu alimento e que o alimento seja o seu remédio”.*

Hipócrates

## ELLEN DUARTE

---

Sou Ellen Duarte Soares, mais conhecida como Ellen Duarte, natural do município de Valença, no Baixo Sul do estado da Bahia, região conhecida como Costa do Dendê.

Tenho formação em Naturopatia Clínica, pela Instituição Pollus Cursos, em parceria com o Centro Universitário do Vale do Araguaia (Univar), e possuo especializações em Terapias Vibracionais, Desintoxicação Orgânica, Reflexoterapia Magnética, Reeducação Alimentar, Floral Terapia, Fitoterapia, Hidroeletroterapia (Detox Iônico). Atuo como Terapeuta Integrativa, aplicando os conhecimentos da Medicina Natural para ajudar a transformar vidas.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

✉ [elenildes-soares@bol.com.br](mailto:elenildes-soares@bol.com.br)

📷 [@sejaoseuequilibrio](https://www.instagram.com/sejaoseuequilibrio)

📞 (73) 99854-2529



As férias são sempre um convite para nos abrir à vida, ao sol, às mudanças, às transformações. Uma oportunidade para traçarmos viagens internas e externas, de confiar nos movimentos de repouso ou expansão. Naquele mês de janeiro de 2017, umfurtuito passeio de um dia à casa de meu pai no interior da Bahia mudaria radicalmente a minha jornada em várias dimensões da vida.

Ao chegar no destino, fui direto para o quarto dele pedir benção. Ele correspondeu ao cumprimento e revelou a sua vontade em passar alguns dias na minha casa. Fiquei extasiada com a notícia. Sabia que aquela não seria uma viagem simples. O meu pai sofria de enfisema pulmonar em um estado muito avançado da doença, fazendo uso de cama hospitalar e de oxigênio extra, por isso todos os equipamentos precisavam ser transportados. Levamos horas, eu e meu marido, para desmontá-los, colocá-los no carro e finalmente pegar estrada. Até o nosso destino era cerca de 260 quilômetros, mas a viagem foi tão marcante que pareceu durar uma eternidade.

Sáímos às 13 horas e chegamos por volta das 19 horas. Não demos muito e fomos dormir. Tudo parecia caminhar bem até que, no meio da madrugada, meu pai acordou e não dormiu mais naquela noite. Pela manhã, ele demonstrou preocupação com as minhas duas irmãs, mas aparentemente não era nada diferente de uma preocupação de pai.

Organizei o seu banho matinal e o café da manhã. Fazia muito tempo que não convidava para passar uns dias conosco, por isso, era um momento especial para mim e estava atenta em oferecer os melhores cuidados. Queria que ele se sentisse protegido, acolhido e amado.

## O ABISMO NEGRO

O primeiro dia de convívio foi como um sonho vivo. Tudo florescia e eu estava verdadeiramente feliz, em clara harmonia! De repente, à medida que o ocaso surgia no horizonte, o que parecia estar perfeito começou a mudar de figura. Estava na cozinha preparando o café quando o telefone tocou. Era o meu irmão contando um relato chocante da minha irmã me acusando de levar nosso pai à força para minha casa. Uma bomba de Hiroshima caíra sobre o meu colo! Como ela podia inventar algo daquele jeito?

Aquela noite de domingo não foi mais a mesma. Um clima negativo se abateu sobre todos e ninguém conseguiu dormir. No dia seguinte, fomos à tarde ao hospital para conseguir um cilindro de oxigênio para ele. Quando demos entrada, a equipe médica viu o estado do enfisema pulmonar de meu pai e a internação foi solicitada imediatamente. Passei a madrugada toda em claro com ele sentindo muita falta de ar e reclamando de fome.

Quanto mais crises ele tinha, mais desesperada eu ficava. Até então, a equipe médica não entendia as razões daqueles colapsos, visto que todos os sinais vitais do meu pai estavam normais e bem monitorados.

## UMA GRANDE REVELAÇÃO

Nos dias de internação, ao retornar de uma das minhas folgas do quarto, fui surpreendida com um comportamento diferente do meu pai. Assim que ele acordou e me viu sentada ao lado dele, o seu rosto mudou totalmente. Nem tocá-lo ele deixava. No dia seguinte, recebeu alta hospitalar e fomos para casa. Seu mau humor e indiferença comigo permaneciam. Decidi que precisava conversar para entender o que significava aquilo tudo.

Ele disse que eu o havia levado para minha casa com a intenção de roubar o seu dinheiro. Meus ouvidos não acreditavam naquelas palavras. Já se passaram quatro anos desse fatídico dia e ainda não sei expressar como meu corpo ficou quando ouvi aquilo.

Só foi possível levá-lo de volta à casa dele alguns dias depois. Foi uma das viagens mais longas da minha vida. A sensação era de que o tempo fora suspenso e vivia preso em uma angústia sem fim. Quando finalmente chegamos, entreguei todos os pertences dele aos meus irmãos, passei todos os relatórios médicos e fui embora.

## A VIRADA NA HISTÓRIA

Os meses se passaram e o meu pai veio a falecer por consequência da doença. Um ano e meio após sua partida e as reverberações daqueles últimos momentos ainda pairavam em mim. Comecei a pensar em sair dali, mas para onde iria? O que faria? Àquela altura, estar perto das pessoas era terrível para mim, até mesmo do meu marido. Estava inerte para tudo e dificilmente saía de casa. Cheguei a pensar que só a morte poderia me salvar.

Decidi que precisava me afastar de tudo. Em novembro de 2018, dei o passo de sair de casa em direção ao interior do estado: renunciei a minha antiga vida, inclusive, ao meu casamento. Ali, sem dúvidas, começaria um capítulo crucial em minha vida.

## O CAMINHO DA MEDICINA NATURAL

Pouco tempo depois da minha chegada ao interior, conheci uma pessoa que me apresentou à terapia das barras de access e disse que aquela prática corporal poderia me ajudar muito. Começamos o tratamento e, após algumas sessões, o meu corpo, tomado por meses e meses de escuridão e dor, passou a receber luz, dando espaço a um novo florescer. Foi assim que as terapias integrativas entraram na minha vida. Na época, em paralelo às sessões de barras de access, adentrei nos estudos sobre as ervas medicinais e florais quânticos.

No espaço onde trabalhava na época como recepcionista, muitos profissionais atuavam com as terapias holísticas, dentre elas, a naturopatia, especialidade que me apaixonei totalmente. Sou filha de raizeira e fui

criada por uma benzedeira. Estar conectada com a Mãe Terra sempre fez parte do meu ser, mas não havia me dado conta daquele meu pertencimento, da minha conexão natural com uma visão holística sobre a vida.

A magnífica descoberta da naturopatia e o conseqüente resgate de seus saberes milenares veio para carimbar tudo. Hoje, atuo como naturopata clínica e, por meio da medicina natural e das terapias integrativas, tenho ajudado tantas pessoas em suas jornadas de cura.

Na naturopatia, o humano é visto como um todo, em uma compreensão abrangente do ser composto pelo corpo físico, pela mente e espírito. A cura passa por amparar, cuidar, assistir e restaurar esse conjunto completo.

O trabalho da naturopatia transcende o processo de tratar uma enfermidade para olhar a saúde como prevenção de doenças. Esse campo de estudo considera todas as leis que regem a saúde humana e usa de tais conhecimentos para reequilibrar o organismo. Com esse fim, recursos como a fitoterapia, florais quânticos, reeducação alimentar, desintoxicação orgânica, desparasitação do organismo servem de base para o processo. Por atuar desta forma, tanto a naturopatia quanto a medicina natural se distinguem da medicina alopática (convencional) por focarem em descobrir as causas que produzem os desequilíbrios emocionais do que apenas combater os sintomas.

Em um primeiro encontro com o paciente, o naturopata pode usar alguns tipos de técnicas para estabelecer o diagnóstico. Elas variam desde uma simples anamnese a partir de perguntas sobre o atual estado de saúde, hábitos alimentares, qualidade do sono, a análise da íris dos olhos, observação da língua, exame de biorressonância quântica, aplicação da técnica da roda da vida, dentre outros métodos.

Ao agir primeiramente em como identificar a causa das doenças e não em atacar os seus sintomas, o naturopata desempenha um papel importante na prevenção e no diagnóstico precoce de muitas enfermidades humanas. Um trabalho que pode exercer um importante papel complementar às abordagens medicinais alopáticas.

Para a naturopatia, cada ser é único e tem suas particularidades. Devido à singularidade humana, às reações diversas de cada organismo, esse saber medicinal, em geral, não aconselha o uso de produtos universais. Quando falamos em cuidar de vidas humanas, é necessário que tudo seja analisado e dosado para cada paciente, não é à toa que há uma preocupação referente ao uso dos recursos utilizados em cada tratamento, tanto no que diz respeito às doses medicamentosas quanto às terapias escolhidas.

É importante ressaltar que todos os meios utilizados devem ser naturais. Prescrever um tratamento sem o uso de aditivos químicos, artificiais e até mesmo sintéticos permite restabelecer progressivamente a saúde da pessoa de forma eficaz. Cada ser humano é uma escola! O tratamento que funciona muito bem em um organismo pode não funcionar para outro. Dessa forma, os recursos certos precisam ser identificados para cada um.

Visando e considerando tudo isso, a naturopatia busca não apenas tratar o indivíduo, mas também instruí-lo na conscientização da autorresponsabilidade sobre sua saúde, sobretudo, em três pilares fundamentais: alimentação consciente, com base em uma nutrição equilibrada; sono de qualidade, respeitando o período entre às 22 horas e às 5 horas; e o exercício físico frequente. Para se conscientizar o paciente sobre a importância desses pilares, só mesmo com o conhecimento.

No consultório, procuramos esclarecer quais alimentos são prejudiciais para a saúde do paciente e quais devem ser evitados diante de seu quadro clínico. Tudo é feito com base na conscientização e não na imposição ou na prescrição de dietas rígidas e difíceis de serem aceitas e seguidas. Somos um fio condutor para o paciente, incentivando-o para que abra seu próprio caminho de restauração de sua saúde.

Portanto, tratamos o paciente por meio do fortalecimento de seu organismo sem limitar-se à neutralização dos sintomas causados pelas enfermidades. É a busca por um tratamento interno e externo. Nos especializamos em transformar vidas, pois tudo começa por nós e termina em nós.

Quando nos olhamos e nos enxergamos, automaticamente, começamos a nos aceitar. Tudo parte dessa aceitação sobre quem somos, o que

estamos sentindo em determinado momento, no que podemos transformar o que sentimos e o que precisamos.

É neste momento de compreensão e aceitação que nós, naturopatas, desejamos avidamente ajudar os nossos pacientes. Somos os coadjuvantes desse processo do outro, pois procuramos mostrá-lo o quanto ele é ou pode se tornar a sua própria estrela, o autor da sua própria história.

## EXERCÍCIO DE AUTOPERDÃO

Eu aprendi, ao longo dessa jornada, que tudo começa em nós e tudo termina em nós. Não basta apenas cuidar do corpo como pude relatar a partir da minha experiência profissional de naturopata. É preciso cuidar dos aspectos mentais, emocionais e espirituais também. Para chegar a esse patamar, fiz exercícios que foram divisores de águas, dentre eles, a oração do perdão, conhecida como *ho'oponopono*. Essa prática espiritual havaiana milenar abriu um leque de novas possibilidades para a minha jornada de cura e, hoje, para onde eu olho, enxergo a luz, o horizonte ensolarado!

Sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grata! Parecem ser palavras simples, no entanto, quando praticamos e acreditamos no ritual, repetindo-as por 108 vezes, uma vez por dia, durante 6 meses, elas se tornam muito mais poderosas, capazes de resgatar a esperança e a gana de viver diante do abismo de mágoa e culpa. Na minha história, pratiquei a oração, em primeiro lugar, direcionada ao autoperdão, depois ao perdão ao meu pai, à minha mãe e ao meu esposo.

Experimente e veja a mágica acontecer em sua vida, assim como aconteceu na minha! Enquanto realizar o ritual de oração do *ho'oponopono*, indico o exercício de reflexão sobre as seguintes perguntas:

- 1 - Você sabe quais são os seus valores de vida?
- 2 - Você sente que está vivendo de acordo com esses valores?
- 3 - Como você enxerga a si mesmo?
- 4 - Como você gostaria que os outros o vissem?

# 10

## OS 7 HÁBITOS QUE CURAM - A ACUPUNTURA E OS PASSOS PARA UMA JORNADA EVOLUTIVA

AURELINA ALVES

*“Uma vez que uma pequena vitória foi conquistada, forças que favorecem outra pequena vitória são postas em movimento. Pequenas vitórias alimentam mudanças transformadoras”.*

Charles Duhigg

## AURELINA ALVES

Aurelina Alves Silva é bacharel em Fisioterapia e em Educação Física pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Tem pós-graduação em Saúde Pública e Metodologia do Ensino Superior, Acupuntura Sistêmica, e em Neurologia, ambos pela INCISA-IMAN.

Tem formação em *coach* pela Brascoach e é *Master Coach Trainer*, formada pelo IFT (Massaru-Ogata). É *Pratitioner* em PNL, *Lider Coach-Lifer* e *Analista de Perfil Comportamental Disc*.

É coautora do livro "Coaching e Mentoring" (2020), do coach Leandro Cristo, publicado pela editora Autografada, e tem participação no livro "A Revolução das Rosas" (2020), organizado pela Editora Saphi, com o capítulo "O florescer na jornada".

Atualmente, é empreendedora e terapeuta especialista em Medicina Integrativa na clínica Fisioaury, localizada na cidade de Teolândia-BA, no estado da Bahia.

### Para entrar em contato, use os seguintes meios:

✉ fisioaury@hotmail.com e auryclincoach@gmail.com

📷 @alves.lely

📘 Lely Alves

📞 (73) 98170-1440



**O** que você faz para ser melhor do que já é? Muitos decidem transformar suas vidas, rompendo crenças, desapegando-se de padrões, mudando hábitos, pela vontade e disciplina. Uma melhor versão de nós começa quando estamos dispostos a acender a chama do despertar. Só assumimos mudanças genuínas quando aceitamos as dores e as alegrias de nosso caminho.

Estamos sempre nos deparando com desafios e, diante deles, a sabedoria está em encontrar as ferramentas e recursos para melhor aproveitar os ensinamentos que cada viagem nos traz. E é este o meu convite para você neste capítulo.

Não há melhor maneira de se adquirir maturidade emocional, consolidar o que se sabe e viver o que se prega sem passarmos por turbulências, pois são elas que nos tornam mais fortes. Em minha jornada evolutiva, precisei viver esse grande despertar para dar luz à mulher que sou hoje, abrindo-me para uma vida de novos sentidos.

Em 2017, vivi um forte impacto emocional com um fim de um relacionamento amoroso vivenciado desde a infância. Apesar do sofrimento, costumo dizer que não há consciência sem dor. Aquela perda, por mais dolorosa que tenha sido, me presenteou com um olhar mais sensível para o que precisava ser visto em mim. Toda cura está em nós. O que precisamos é aprender a despertar o poder da autocura e ter a humildade de buscar ajuda.

Na época, procurei as razões daquela minha fragilidade generalizada, me apoiando em acompanhamentos médicos, terapêuticos, nutricionais, e me debruçando para um processo de autoconhecimento sistêmico (o *coaching*). Com o tempo, percebi que nenhum elemento externo seria capaz de me tirar daquele sofrimento. A jornada evolutiva de cura só seria

possível através de uma autêntica jornada evolutiva de desenvolvimento, em fortalecer o poder pessoal e a autorresponsabilidade. A isso eu chamo de se desvelar para o amor próprio.

O amor próprio é uma atitude. É querer o bem antes de tudo. Aliar a força da ação com a potência do sentir. Quando me despertei para ele, me despertei também para a autoestima e, aos poucos, fui voltando a atenção para as minhas reais necessidades internas. Comecei tendo contato com as terapias integrativas, cuidando da minha saúde física e mental. Uma das técnicas que mais me impactou nessa busca pelo autoconhecimento e pelo autocuidado foi a acupuntura sistêmica. Graças a esse milenar recurso da medicina tradicional chinesa, descobri as desarmonias energéticas do meu corpo e, por meio do tratamento com sessões, pude reequilibrar meus canais de meridianos. A acupuntura despertou tanto fisiologicamente o meu corpo, ao estimular os neurotransmissores em prol do bem-estar físico e mental, quanto emocionalmente, ao me ajudar trazendo à tona hábitos mais conscientes e saudáveis.

A medicina tradicional chinesa tem uma história comprovada de mais de 3 mil anos e seu desenvolvimento tem estado muito associado a dores e desequilíbrios emocionais, além da luta contra enfermidades físicas e mentais. A acupuntura utiliza agulhas para estimular a autocura, através da exploração de pontos específicos e de meridianos para, assim, obter resultados.

O tratamento consiste no diagnóstico subjetivo do pulso e da língua, observando o desequilíbrio energético destes sistemas, seguido da aplicação das agulhas em pontos definidos do corpo, distribuídas principalmente sobre linhas, os chamados “meridianos”, canais de energia com potenciais efeitos terapêuticos.

Na técnica, também são utilizadas outras formas de estimulação como a moxabustão (aplicação de calor sobre os pontos ou meridianos) e a utilização dos dedos estimulando pontos específicos que chamamos de “do-in”. Também são comuns o gu-sha (pente de osso ou jade), as ventosas, a massagem, entre outras técnicas.

A acupuntura sistêmica é parte integrante dos 7 passos que desenvolvi para uma jornada evolutiva. Cada um deles traz um convite para uma nova postura de ser e estar no mundo. São hábitos plenamente possíveis de serem incorporados em nossa rotina e que proporcionam um caminho de cura em múltiplos aspectos e dimensões da vida.

Muitos pesquisadores do comportamento humano afirmam que, para incorporar novos hábitos, precisamos repetir o que almejamos por 21 vezes. Além de ser um constante aprendizado, trazendo organização e determinação, um hábito novo consolida outros caminhos neuronais ao organismo, produzindo benefícios ao nosso bem-estar físico, mental, emocional e social. **Como estão seus hábitos? Eles te adoecem ou te curam?**

Diante dos percalços vividos, fui adquirindo novas habilidades e aprendendo que o ser humano não é só uma parte, mas, sim, um ser integrativo, em que mente, corpo e espírito se conectam a todo o tempo visando um **equilíbrio sistêmico**, uma saúde integral. Foi nesse caminho de uma compreensão mais holística sobre o ser e a vida que fui me desenvolvendo na arte da cura, pensando em novos hábitos para reabilitar, reiniciar e re-inserir a mim e meus clientes.

Para lhe ajudar a construir um caminho de desenvolvimento humano em direção ao autoconhecimento e ao autocuidado, partilho a minha metodologia composta por 7 passos para uma jornada evolutiva. **Vamos embarcar nela?**

**1 - Fé:** a oração é alimento para alma. Estar em comunhão com o divino que resplandece em tudo é estar em comunhão com nós mesmos. Só crescemos quando vivemos a paz no coração e é pela força da fé que busco espalhar virtudes como empatia, compaixão e respeito. A fé em Deus é a base que nos fortalece, é a nossa força motriz. Procure se manter sempre conectado espiritualmente com Deus.

**2 - Gratidão:** da união da fé em Deus com a fé em nosso ser interior, nasce a gratidão. Honre as suas escolhas, o seu passado. Viver em paz passa por aceitar com amorosidade o que vem até nós. Seja grato pela sua saúde e pelas vitórias, mas seja grato principalmente pelas dores que lhe

ensinaram a ser quem você é. Quando agradecemos, a nossa mentalidade começa a mudar e tudo passa a ficar mais favorável, a vibrar positivamente.

Segundo a visão científica, as pessoas que praticam diariamente a gratidão são mais otimistas e têm mais vitalidade. **Sabia que o nosso cérebro só consegue desenvolver um tipo de sentimento por vez? Então, me diga: entre felicidade e infelicidade, qual você escolhe?**

**3 - Meditação:** se em Deus encontramos as palavras que nos guiam, é no autoconhecimento que encontramos a sabedoria do silêncio. Evoluir está em descobrir a nós mesmos, em viver a magnífica experiência do vazio. A meditação diária é a ferramenta que nos traz para a quietude, para a serenidade, ao cultivar o equilíbrio das nossas ações. Uma prática que conecta o corpo à alma, nos abrindo para uma jornada de transcendência interna, em direção a quem somos verdadeiramente.

Meditar é aprofundar-se nas dimensões com o objetivo de encontrar uma harmonia e plenitude, nos alinhando com os fluxos energéticos positivos. Ao entrar em estado meditativo, nos ancoramos na Presença e nos afastamos da ansiedade gerada pela expectativa do futuro para focar somente no aqui e agora.

É importante ressaltar que existem diversos tipos de meditação, por isso é preciso encontrar a que você mais se identifica. Um dos tipos de meditação que recomendo é da atenção plena (conhecida como *mindfulness*), que busca o foco nas sensações do corpo e na respiração.

O início da prática meditativa é desafiador. A desconcentração naturalmente acontece, pois somos a todo o tempo estimulados por fatores externos. Não será repentinamente que dominaremos a arte da meditação, por isso, é necessário que tenhamos constância, disciplina, sem exigir resultados imediatos.

**4 – Acupuntura sistêmica (autocuidado e autoconhecimento):** embarcar no autoconhecimento e autocuidado é investir em um estado holístico de bem-estar integral. É muito mais do que evitar doença, é uma

atitude para a vida, reconhecendo que ela é, por natureza, vida e morte, permanência e impermanência. Sejamos felizes e saudáveis diante disto.

A **acupuntura sistêmica**, como vimos nesse capítulo, é uma prática milenar da medicina integrativa de origem chinesa que propicia um caminho para o autoconhecimento e para o **autocuidado terapêutico**. A técnica pode ser um fio condutor importante em uma jornada de autoconhecimento ao encontro da sabedoria universal interna.

Você sabe, tudo já está em nós, dentro de nós. Somos a essência que tanto buscamos. Ela está viva, muito viva dentro da gente. O desafio está em nos conectarmos com o estado de Presença para, assim, vivenciarmos a calma e a serenidade no corpo. A acupuntura, por meio do reequilíbrio dos meridianos, acalma e prepara o corpo para viver nesse estado de Presença.

**5 – Exercício físico:** seu corpo é a sua morada. É onde o sagrado divino se manifesta. Reserve um tempinho do seu dia para aquecer e movimentar o corpo, para que as práticas corporais lhe tragam mais resiliência. Aprendi que não existe uma fórmula para exercício físico perfeito, mas, sim, o que existe é encontrar o exercício, o esporte que nos motiva e nos faz feliz.

Se dedique na busca por uma identificação, por uma prática que lhe proporcione conforto e um sentimento de Presença. Acredito firmemente no potencial humano de autocura. Cuidar de si passa por estar atento não apenas à dimensão espiritual e energética, mas também ao corpo. Os exercícios físicos são fundamentais, pois, fisiologicamente, são liberados hormônios importantes, tais como serotonina, endorfina, dopamina e testosterona, que ajudam no bem-estar físico e mental.

**6 - Leitura/Investimento em formações:** humildade para reconhecer que não estamos sós nem detemos a verdade absoluta. Nos tornamos mais sensíveis, empáticos, compreensivos, quando vivemos as histórias de vida dos outros. A literatura é bela porque nos humaniza. Encontre as pessoas que te inspiram e tenha fé nas experiências que elas carregam nos livros.

Além disso, esteja continuamente em formação, se descobrindo em cursos, *workshops*, alimentando-se de novos conhecimentos. Em minha jornada evolutiva, este sexto passo potencializou novos aprendizados como o hábito de escrever e a constante vontade de autodesenvolver.

**7 - Alimentação consciente:** com relação ao que comemos, não temos que ter uma dieta perfeita para sermos saudáveis. Tenha uma dieta que seja melhor para o teu corpo, ou seja, uma verdadeira alimentação consciente. Respire e exercite o estado de Presença em cada refeição que realiza, prestando atenção na textura e nas cores dos alimentos. Sirva-se e alimente-se com calma, saboreando cada pedacinho que chegou até você. Compaixão e autocuidado com o que come.

Depois dessas reflexões sobre os 7 hábitos que curam, lhe convido a pensar: **o que você faz para ser melhor do que já é? O que você precisa para abrir as suas janelas internas?**

É no mar bravo que se forma um bom marinheiro. É vivendo os desafios que criamos as habilidades para triunfamos. Evoluir requer, antes mesmo da força de vontade, a disciplina. Muitos estão decididos a mudar hábitos, a romper crenças, mas não sabe por onde começar, por isso apresentei essa metodologia a você! Para que possa resgatar a autoconfiança, a autoestima e a autorresponsabilidade.

Em minha trajetória, experienciei as dificuldades, vivenciando-as em corpo, mente e espírito. Onde a ciência acaba, começa a minha fé. Uma fé que acredita em milagres e no poder dado por Deus da autocura do despertar mental e do autocuidado.

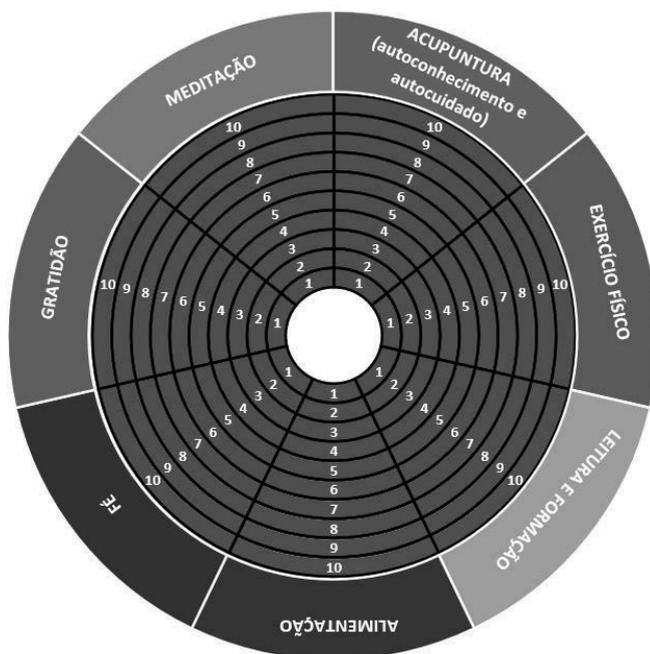
Hoje, tenho a oportunidade de ajudar profissionalmente pessoas a transformar suas vidas. Em meu papel de fisioterapeuta e terapeuta integrativa, atuando sistematicamente na saúde pública do município de Teolândia, na Bahia, pela minha clínica Fisioauray, uso a arte do movimento como ciência para reabilitar, curar, transformar vidas em meus atendimentos.

Amanhã, pode ser você que contribuirá com a sua caminhada, ajudando a si mesmo e aos outros a despertar potenciais de cura, a encontrar luz nos silêncios da vida.

## APLICANDO A RODA DA VIDA

Agora, lhe convido a experienciar um dos mais importantes instrumentos de avaliação pessoal. A ferramenta da Roda da Vida permite que tenhamos uma visão sistêmica, de maneira visual e organizada, das dimensões de nossa vida. Sua estrutura gráfica em círculo fatiado em várias partes, que representam as tais áreas, nos ajudam a dimensionar os aspectos de cada um desses setores. **Quais carecem de maior atenção? Quais partes, por outro lado, já possuem uma dedicação excessiva?**

Nesse exercício inovador, apliquei a minha metodologia dos 7 hábitos que curam na Roda da Vida, resultando nesse modelo abaixo dividido também em sete partes. Cada uma delas contém uma numeração de 1 a 10 que ilustra, em ordem crescente, a evolução da pessoa naquela dimensão.



Para aplicar a Roda da Vida, é muito simples. Faça uma autoanálise, se perguntando em que nível está o seu desenvolvimento em cada um dos passos. Em seguida, assinale de 1 a 10, esse nível para cada fatia, preenchendo (colorindo) os espaços até o limite escolhido. Pode utilizar cores diferentes para colorir cada uma das partes. Cada preenchimento simbolizará o estágio da sua vida nessas sete partes.

Ao final, a representação visual do gráfico da Roda da Vida lhe possibilitará realizar uma reflexão sobre o resultado, identificando quais áreas precisam receber maior atenção. Por fim, eleja uma área principal a que chamaremos de “alavanca”, que passará a ser o principal foco de seu desenvolvimento. Compartilhe comigo sua experiência com este método tradicional de análise pessoal!

## REFERÊNCIA DA EPÍGRAFE DO CAPÍTULO

---

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012, p. 159.

# 11

## BARRAS DE ACCESS: VIVENDO ALÉM DAS LIMITAÇÕES

ANDREZA NASCIMENTO

*“Sonho que se sonha só é só um sonho que se sonha só,  
mas sonho que se sonha junto é realidade”*

Raul Seixas

## ANDREZA NASCIMENTO

Andreza Nascimento é paraense, nascida em Belém, enfermeira, graduada há 10 anos pela Universidade do Estado do Pará - UEPA, especialista em Enfermagem do Trabalho e Gestão de políticas de saúde informadas por evidências pelo Hospital Sírio Libanês.

Há 3 anos, iniciou o mergulho nas práticas integrativas, tais como barras de Access, aromaterapia, biomagnetismo e terapia multidimensional arcturiana, além de ser facilitadora das classes de Barras de Access e Terapia Multidimensional Arcturiana, atuando de forma paralela a um centro de referência à saúde da pessoa idosa, em Belém-PA.

Escolheu facilitar a consciência através de ferramentas energéticas, pois acredita que somos seres multidimensionais e que a doença física é o estágio final de qualquer processo iniciado antes no campo energético, espiritual e emocional, podendo ser, dessa forma, um canal para que mais pessoas possam multiplicar conhecimento.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

☎ (91) 98147-7368

✉ andreza.access@gmail.com

📷 @terapeutaandreza



Quais caminhos energéticos estão disponíveis para todos nós e não consideramos possíveis, só porque não estamos visualizando? Quanta energia demandamos para perceber que a fonte de criação está em nós? No entanto, crescemos acreditando em conceitos que nos limitam se desejamos enxergar além, aceitando definições e concluindo que a vida deve ser de certa maneira.

Barras de Access foi desenhada para aprendermos a perceber essa realidade. Escolher o que gostaríamos de manter em existência. Há crenças limitantes, mas também existem aquelas que nos empoderam. Nossos arquivos mentais podem ser dissipados ao receber uma sessão e tudo não se prende mais como antes, nem mesmo o ponto de vista que uma vez você julgou ser imutável.

E se os arquivos dessas limitações e conjunto de crenças limitantes pudessem ser dissipados apenas com toques suaves em 32 pontos específicos da cabeça? Você escolheria? É no estado de presença consigo mesmo que essa permissão pode acontecer.

Tornar-se consciente requer muito mais do que estar acordado, é sobre estar disposto a receber tudo e nada julgar, entendendo que fazemos parte desse todo ao mesmo tempo em que se reconhece que tudo na vida pode vir a você com facilidade, alegria e glória.

## COMO CHEGUEI ATÉ AQUI?

A primeira vez que recebi uma sessão de Barras de Access foi uma sensação de paz, relaxamento e espaço que se abriu em minha vida. Não sabia exatamente o que tinha mudado, porém tive a nítida certeza de que já não funcionaria da mesma forma, mantendo o mesmo ponto de vista.

Essa experiência veio no próprio curso da técnica em 2018, divulgado dois dias antes do evento por uma amiga também enfermeira, que sabia do meu interesse pelo conteúdo quântico e energético. Troquei um plantão da urgência por um dia inteiro de pura expansão, ocupado por ferramentas verbais e pelo processo corporal em si. Ao invés de sirenes, ouvi a voz da minha própria consciência.

Gary Douglas, o fundador do Access Consciousness, define consciência como a inclusão de tudo sem nada rejeitar, criando o que desejamos na vida, além do que podemos imaginar. É a habilidade de estarmos presentes em cada momento de nossas vidas e receber tudo. Segundo o lema de sua empresa, *Empoderando as pessoas a saberem que sabem*, viemos para essa existência apenas para nos apropriarmos do nosso saber.

O espaço ao qual me referi, na experiência de receber uma sessão, foi o espaço de ser quem eu verdadeiramente sou, sem o formato pré-estabelecido da sociedade, trabalho, família, amigos, entre outros. O espaço de me reconhecer como um ser livre e infinito, uma vez que não precisaria mais justificar minhas escolhas ou me prender a pontos de vista fixos.

E a escolha veio: larguei os plantões, dizendo que havia outros projetos em desenvolvimento e que não seria possível conciliar. Desenhei ali uma realidade, pois, em 2019, tornei-me Facilitadora de Barras de Access, modalidade que me permite facilitar, para outras pessoas e sem qualquer pré-requisito, essa técnica corporal tão expansiva.

O que não estava no script era que aquela menina, a mesma que temia as apresentações de trabalho acadêmico, assumiria classes de oito horas de duração. Comprei o medo como verdade. Hoje com mais perguntas do que respostas, questiono-me a respeito do que mais está disponível e quais as infinitas possibilidades que ainda existem para recebermos mais de nós mesmos.

## SEU PONTO DE VISTA CRIA A SUA REALIDADE

Quando nascemos, entendemos o mundo sob a ótica do meio em que vivemos. Ao longo dos anos, acumulamos mais crenças repassadas do que

podemos imaginar e, de repente, uma realidade acaba sendo criada: dificuldade financeira, problemas no relacionamento, medo do sucesso, entre outras crenças limitantes.

Por exemplo, o medo de prosperar está inconscientemente atrelado às afirmações ouvidas lá na infância, de que “dinheiro é sujo”, “o rico não entra no reino dos céus”, “dinheiro não dá em árvore”, atualizando como realidade o distanciamento de uma vida próspera e abundante.

Acontece que essas crenças são como um ímã em nosso sistema e ficam rodando, tal qual um vírus de computador. O antídoto? A consciência. Estar presente consigo mesmo é perceber aquilo que na sua vida funciona melhor, além das noções outrora estabelecidas como certas ou erradas.

Nossas conclusões fecham as portas para possibilidades, pois não desejamos renunciar ao que decidimos como certo, ainda que não estejamos felizes. O caminho para romper esse processo é perguntar o que mais é possível para determinadas situações. A pergunta empodera e a resposta sempre desempodera.

Seja lá o que estiver vivendo, revise o que você tem afirmado constantemente em sua vida. Segundo Dr. DainHeer, co-criador do Access Consciousness, seu ponto de vista cria a sua realidade e não o contrário.

Caso você se assuste com a revisitação, não se preocupe: uma sessão de Barras de Access pode começar a dissipar e a liberar o excesso de carga eletromagnética acumulada em seu corpo por manter a existência dessas crenças.

## COMO AS BARRAS DE ACCESS ATUAM?

As Barras de Access® é a principal ferramenta do Access Consciousness®, consistindo em toques suaves do praticante em 32 pontos energéticos na cabeça e ao redor dela. Estes pontos armazenam a corrente eletromagnética das sinapses neurais responsáveis por criar os padrões comportamentais e as reações programadas. Ou seja, toda a energia de

pensamentos, ideias, atitudes e decisões que já tivemos em nossas vidas ficam armazenadas nesses locais.

Quando tais pontos são ativados, inicia-se a liberação desses registros – componentes elétricos – e passamos a perceber as “coisas” além do padrão que estávamos acostumados. É como apertar a tecla “delete” do computador e aqueles arquivos mentais sobre variados temas, como relacionamento, dinheiro, comunicação, corpo, entre outros, vão se dissipando a cada sessão, proporcionando mais espaço para criar a realidade almejada.

A técnica Barras de Access® atua de maneira muito eficiente e, além de desbloquear pontos de vista fixos que impedem a evolução do ser humano, proporciona redução do estresse, sensação de relaxamento profundo, melhora do sono, diminuição da ansiedade, aumento do foco e atenção, mais disposição e energia e diminuição do fôlego mental, entre outros benefícios.

## O QUE A CIÊNCIA DIZ SOBRE BARRAS DE ACCESS?

A pesquisa científica publicada pela Dra. Terrie Hope, PhD., DNM no *Journal of Energy Psychology* em 2017 mostrou que “o tratamento com as Barras de Access foi associado a uma diminuição significativa na gravidade dos sintomas de ansiedade e depressão e a um aumento na coerência do EEG (Eletroencefalograma). Esses resultados sugerem que as Barras de Access podem ser úteis como tratamento para ansiedade e depressão.” (1)

Os resultados desse estudo de caso mostraram que a gravidade dos sintomas de ansiedade foi reduzida em 84,7%, em média, ao passo que a gravidade dos sintomas de depressão foi reduzida em 82,7%, em média. Além disso, todos os participantes mostraram um aumento na coerência cerebral.

Dra. Hope também descobriu que os participantes, antes da sessão de 90 minutos de Barras de Access, relataram uma sensação de frustração, autocrítica, perda de prazer e agitação. Após a sessão, relataram que 100% desses sintomas foram resolvidos.

Em 2015, uma pesquisa conduzida pelo neurocientista Dr. Jeffrey Fannin et al com 60 participantes examinou os efeitos neurológicos das Barras de Access. Ao medir as ondas cerebrais em pessoas antes e depois de uma sessão de Barras, foram revelados efeitos semelhantes, sendo que 85% dos participantes apresentaram um aumento na coerência cerebral.

Além disso, ele descobriu que as Barras de Access possuem um efeito neurológico positivo em quem a recebe semelhante ao experimentado por meditadores avançados, uma vez que uma sessão de 60 minutos é equivalente a duas horas de meditação, segundo a sua comparação, produzindo resultados imediatamente.

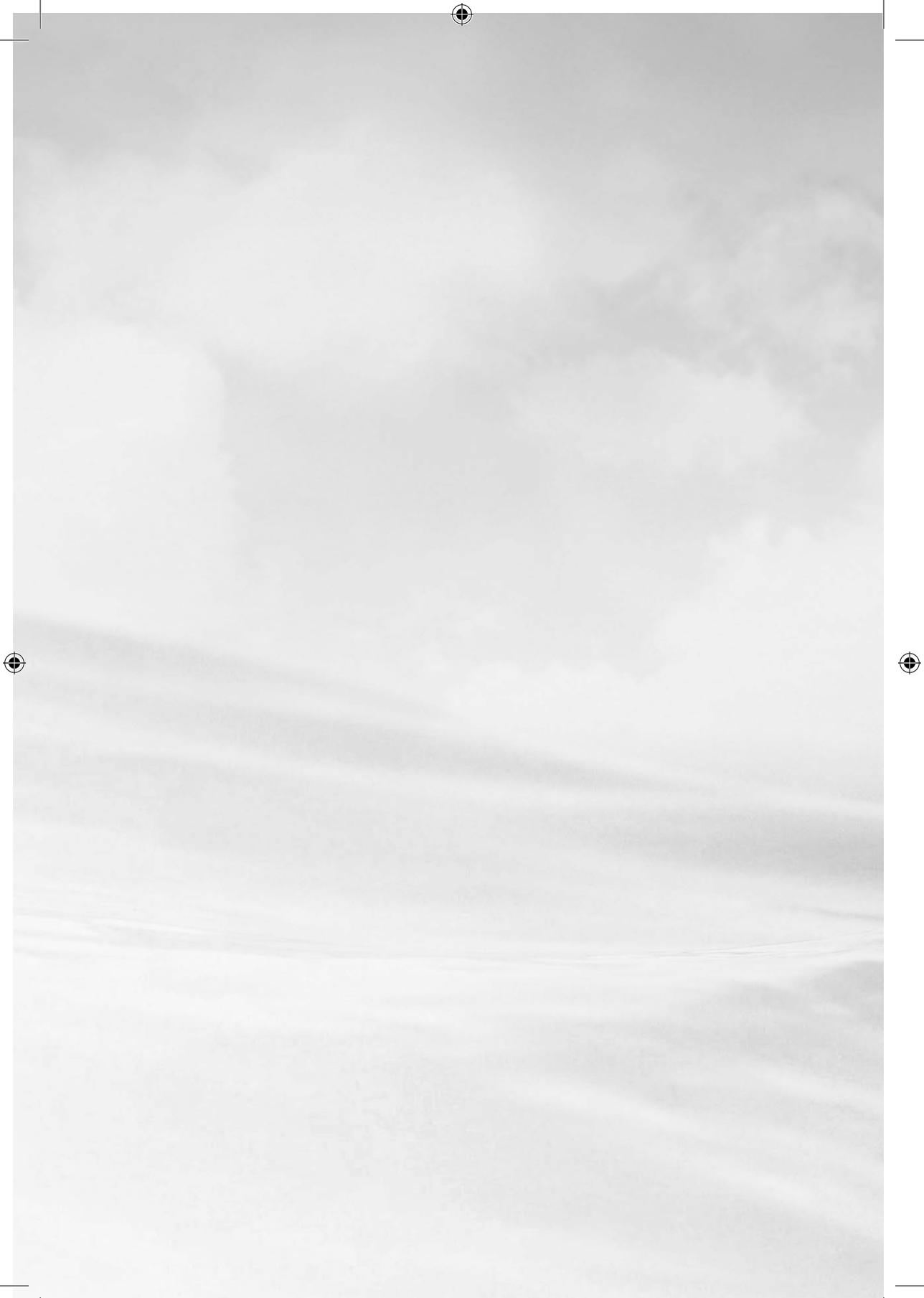
## O MANTRA DE ACCESS CONSCIOUSNESS

Uma das ferramentas que utilizo diariamente é o mantra de Access Consciousness: “Tudo na vida vem a mim com facilidade, alegria e glória”. Trata-se de passar ao universo o seu pedido para que tudo venha a você com facilidade, alegria e glória. O “tudo” inclui a ideia de que até os dias que você julga mais difíceis virão com facilidade e resolução, apenas porque você pediu assistência ao universo.

É uma lei universal, “Peça e Receberás”, mas quantas vezes encontramos objeções em pedir ou em receber, não é mesmo? Diga esse mantra várias vezes ao dia, antes de dormir e ao acordar. As coisas começarão a mudar para você, não importa o tipo de dia que está tendo ou o que está acontecendo em sua vida.

Experimente repetir 10x o mantra ao dormir e ao acordar, e perceba o que pode criar com ele, estando em permissão. Uma vaga de estacionamento, uma promoção, um convite para escrever um livro e o que mais estiver disposto a receber.

*Tudo na vida vem a mim com facilidade, alegria e glória.*



# 12

## REIKI DESCOMPLICADO E TRANSFORMADOR DE VIDAS

GABRIELE LIMA DE LIMA

Uma técnica terapêutica, de simplicidade ímpar, que está ao alcance de qualquer pessoa e que ressignificou completamente a minha vida de perdas, transformando-a em uma vida de prosperidade. Com esse capítulo, desejo profundamente que você se sinta conectado com esta energia transformadora de vidas, encontrando um meio de utilizá-la para si mesmo.

## GABRIELE LIMA DE LIMA

Psicoterapeuta Holística afiliada à Abrath (CRTH-BR 10603) Especializada em Reiki Usui. Empreendedora desde 2012 - Sócia da Loja Radioativa Geek e do Espaço Energia Reiki, Palestrante desde 1990.

Reikiana desde 2013, descobriu nesta Terapia uma força que aplicou em si própria, transformando a sua vida. Com isso, decidiu fazer do Reiki seu Propósito de Vida.

Criadora do **Método Reiki Descomplicado para Transformar vidas** e do Curso de Iniciação ao Reiki, com o mesmo nome.

Possui formação em:

- Psicoterapia - Técnicas integrativas e vibracionais;
- Reiki Usui, Xamânico Amadeus e Ma'heo'o –Mestrado;
- Aromaterapia;
- Florais de Bach;
- Cromoterapia;
- Radiestesia;
- Cristaloterapia;
- PNL;
- Psicoterapia Vidas Passadas;
- Mentoria em Grupo.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

📷 @gabi.reiki.palestras

✉ palestrantegabriele@gmail.com

📞 (54) 99706-8562

🌐 [www.gabrielelimaterapeuta.com.br](http://www.gabrielelimaterapeuta.com.br)



## QUARENTA ANOS DE PERDAS?

Uma das coisas que me diverte é ver a expressão das pessoas quando falo que a minha história provém de quarenta anos de perdas. Vejo um misto de surpresa, confusão, perplexidade, desconfiança, como quem diz: “Que exagero, não deve ser bem assim...”

Hoje, passados alguns anos, consigo olhar para a minha história repleta de contos trágicos e sorrir. Um sorriso de quem venceu, superou, tudo suportou e de quem, acima de tudo, passou por uma imensa transformação, transbordando experiências que auxiliam nas mudanças positivas de tantas outras vidas.

Para que você compreenda ao menos um pouco desta mudança de vida, vou relatar um brevíssimo resumo das minhas histórias, a começar pela primeira grande perda que sofri.

Eu havia comemorado cinco aninhos e meu pai vinte e sete. Fazíamos aniversário no mesmo dia. Naquele dia 11 de novembro de 1977, ele disse o quanto eu estava linda e prometeu que, quando eu me casasse, me levaria ao altar vestida de princesa. Apenas cinco meses após isto, cometeu suicídio. Foi um grande choque para todos, uma vez que o meu pai era (aparentemente) uma pessoa realizada, feliz, daquelas que ajudava a todos. O piadista da família. E era o meu ídolo. O cabeludo que fazia cover dos Beatles e que tocava violão para eu dormir. A música se calou. Os sonhos se perderam.

Só por este fato, você pode imaginar que não tive uma vida fácil. No entanto, foi só o começo e, a partir deste acontecido, sucedeu-se uma sequência de perdas que parecia realmente interminável.

Passados alguns meses, o Banco nos tirou a casa e o carro, que haviam recém sido financiados e que a minha mãe, com apenas vinte e um anos de idade, sem emprego, sem estudo e com dois filhos pequenos, não conseguiu honrar com o pagamento.

Para somar-se à história, em um curto intervalo aconteceram dois arrombamentos na nossa casa, onde só restaram os móveis maiores, além de uma tentativa de estupro à minha mãe. Começamos, então, uma verdadeira migração. Foram mudanças e mais mudanças, por não conseguirmos pagar os aluguéis, pela escassez financeira e alimentícia, por medo da insegurança, por impotência.

Precisarei encurtar a história, pois o objetivo aqui é somente ilustrar parte dos motivos que tornaram tão relevante a transformação ocorrida na minha vida através do Reiki. Mas, antes de virarmos esta página, penso ser importante contar-lhes que, já na minha vida adulta, perdi um empreendimento, o qual me foi roubado pela minha única amiga, e também sofri a perda de um noivo, falecido após um transplante. Não suficiente, passei ainda por dois abortos, sendo que, no primeiro, precisei forçar um parto normal para preservar a minha vida e, no caso do segundo, foi em virtude de erro médico.

Houve uma época em que até tentei listar as perdas mais significantes: pensei em escrever sobre elas e parei quando ultrapassaram o número de quarenta. Contudo, creio que estas já dão conta de prepará-los para a grande virada.

## A SOLIDÃO E A ESPIRITUALIDADE

Por causa de todos os fatos que superei na vida, desenvolvi uma característica inabalável: a Resiliência. Comecei a treinar esta habilidade desde cedo.

Em absolutamente todas as vezes, até mesmo quando era criança, eu buscava uma maneira de me reerguer e também de reanimar a minha mãe e o meu irmãozinho. A forma de buscar esta reação, mesmo nos momentos de maiores dores, era sempre acreditar que Deus estaria nos cuidando e que tudo daria certo.

Aos vinte anos, porém, precisei sair de casa. A minha mãe havia se casado novamente, e o meu relacionamento com o meu padrasto era

insustentável. Fui morar em uma cidade estranha, sem dinheiro, sem garantias de um emprego, com uma mala contendo algumas peças de roupas e louças, um colchão fino enrolado em uma corda e a coragem. Para me sustentar, trabalhei com artesanato e com venda de bombons caseiros até conseguir emprego. Contudo, com o passar dos anos, a solidão devorava meu coração, da mesma forma que uma larva silenciosa acaba com uma plantação.

Hoje compreendo que toda dor é útil, pois nos torna capazes de gerar uma energia que nos move a buscar soluções. Eu buscava na espiritualidade. No entanto, sem orientação, acabava indo ao encontro de absolutamente tudo que me diziam que poderia ajudar. Migrei de templo em templo, de igreja em igreja, passando por religiões, seitas e filosofias, sempre na tentativa de encontrar a solução para aquela vida na qual tinha, como objetivo, apenas sobreviver. Nunca encontrei de fato. Tudo era muito fugaz. Contudo, sempre senti no coração que algo concretizaria o meu desejo de estar conectada com Deus.

## A CONEXÃO

Desde a minha infância, talvez por dom ou por não ter tantos brinquedos e diversões como as outras crianças, sempre fui muito conectada com a natureza e tinha uma forte admiração por tudo que se refere aos seus movimentos. Ainda hoje, adoro observar a dança misteriosa das labaredas, o poder de mudança dos ventos, a persistência das ondas do mar, o aroma calmante da terra. Entretanto, nem nos meus maiores sonhos imaginei que, um dia, poderia utilizar estas forças através de uma técnica terapêutica.

Refiro-me ao Reiki. Uma técnica milenar, utilizada pelos nossos ancestrais, descoberta provavelmente meio ao acaso, mas cuja funcionalidade proporciona uma sensação de bem-estar e domínio das emoções. Acredita-se que a utilização da Terapia de imposição de mãos é muito mais antiga do que a escrita.

Foi em um momento de muita dor emocional, com depressão profunda e síndrome de pânico, que me senti impelida a conhecer o Reiki. A conexão foi imediata. Lembro-me que tive tantas sensações inexplicáveis que senti até vergonha de relatá-las, uma vez que não conseguia distinguir se aquilo era real ou força da minha imaginação.

Quando acabou a sessão e comecei a caminhar em direção à minha casa, percebi que algo havia mudado. Não conseguia nem mesmo sentir os meus pés tocando o chão. Meus joelhos não tinham firmeza. Parei várias vezes na rua para me recompor e me sentir segura antes de prosseguir andando. Eu tinha, surpreendentemente, um estranho sorriso no rosto, o qual não conseguia controlar.

O Reiki foi a chave que abriu uma porta para novos pensamentos e sentimentos. Foi uma bomba energética que, além de revelar emoções tão profundas, pela primeira vez clareou a minha mente sobre a possibilidade de transformar a minha vida. Foi surreal.

## O CHAMADO: ABRE-SE O PORTAL

Aos poucos, a negatividade abriu espaço para a permissividade. Fui compreendendo que era digna de ter uma vida de paz, de conquistas e, mais, de preservar as coisas boas que aconteciam, sem medo de perdê-las, como sempre havia sido até então.

Quanto mais eu aprendia sobre o Reiki e o praticava, mais equilíbrio emocional ia adquirindo. Aquela pessoa impulsiva e imediatista foi cedendo lugar a outra mais calma, com maior capacidade de discernimento e mais centrada.

O Reiki foi o portal para a descoberta de um mundo que eu não acreditava existir: uma vida de estabilidade emocional, financeira, com saúde física e mental. Hoje tenho uma vida que, antes, eu nem me permitia sonhar. A cada dia, mais portas se abrem, fazendo da minha vida uma fonte de inspiração e de transbordo.

Esta ponte de luz e energia chamada Reiki tornou-se, então, o meu Propósito. Uma forma simples, mas poderosa, de transformar vidas. Busquei cursos e prossigo me qualificando para que mais pessoas possam experimentar a mesma energia de transcendência.

## **REIKI SIMPLIFICADO: ATÉ MESMO PARA QUEM NÃO CRÊ NA ESPIRITUALIDADE**

Dentre todas as Terapias que já estudei, o Reiki é uma das mais simples e eficazes, tanto para aprender quanto para aplicar ou receber, porque se utiliza da energia como instrumento, ou seja, usa algo que já existe naturalmente em nós. Ao contrário do que muitos pensam, nada tem a ver com religião ou crenças.

O Reiki é uma técnica, mas, por ser utilizado para tratamento, é também uma Terapia Holística, ou seja, que zela pelo cuidado integral.

O município onde eu moro, Passo Fundo (RS), é um polo de referência na área de saúde em todo o Estado e até mesmo no Sul do País. No maior hospital da cidade e um dos maiores da região, alguns Médicos já praticam o Reiki antes da realização de cirurgias ou procedimentos mais invasivos, a fim de facilitar o processo clínico. Isso é possível porque a OMS (Organização Mundial da Saúde) reconhece, desde 2017, a eficácia de Terapias Holísticas ou Complementares no auxílio aos tratamentos integrais.

O Reiki mais popular nos dias de hoje é o Método Usui, cujo nome refere-se ao Mestre japonês Mikao Usui. Nos anos 20, o Sensei Usui conseguiu canalizar a Energia Reiki e transmiti-la a outras pessoas a fim de ensinar uma poderosa técnica de cura. Estes ensinamentos se disseminaram após ocorrer, em 1923, no Japão, um terremoto em larga escala, deixando milhares de pessoas feridas. Neste episódio, o próprio Sensei e seus alunos começaram a aplicar o Reiki nas pessoas atingidas, as quais apresentavam melhoras imediatas ou muito aceleradas. Desta forma, a terapia foi sendo conhecida pelo mundo todo.

Esta terapia consiste em canalizar (concentrar) a energia vital e universal, transmitindo-a através da imposição de mãos. E você também pode utilizar este poder!

## O REIKI AO SEU ALCANCE

Os princípios mais perfeitos que já vi sobre o Reiki são: a cultura espiritual através da purificação da alma, a manutenção de um coração puro e a elevação da espiritualidade (Sensei Fuminori Aoki, 2014). Com isso, fica clara a simplicidade do Reiki.

Se partirmos dos conceitos “REI” = Energia Universal e “KI” = Energia Vital, podemos construir uma forma de trabalharmos essas energias para o nosso próprio benefício, uma vez que o Reiki não é algo que posua dono. Por ser energia, pertence a todos. Como afirma o Sensei Johnny De’Carli (Instituto Brasileiro de Pesquisas e Difusão do Reiki), “não há certo ou errado no sistema Reiki”. Baseado nesta afirmação, desafio você, leitor, a conhecer e a criar o seu próprio método de utilização da Energia Reiki, mergulhando neste universo de luz e sabedoria.

De início, é importante que você conheça e associe à sua vida os Princípios do Reiki, criados pelo Imperador Japonês Meiji. Contudo, antes de ler cada um deles, saiba que é preciso assimilá-los de forma que passem a se integrar ao seu estilo de vida, reparando o que é necessário ou ampliando os hábitos que você já possui. Os Princípios são os seguintes:

### 1. NÃO SE ZANGUE, POR HOJE.

Parece difícil, eu sei. No entanto, é preciso estar decidido a transmutar as energias habituais. Para facilitar este processo, vamos a uma prática bastante eficaz: o uso do silêncio.

Ao deparar-se com algo que o faça desequilibrar a sua energia, deixando-o bravo ou aborrecido, feche os olhos por alguns segundos, respire

profundamente, segure a respiração e solte-a aos poucos, permanecendo em silêncio. Ao fazer esta prática, você estará irrigando o seu cérebro e dando-lhe tempo para processar as emoções, enquanto as glândulas liberam endorfina, devolvendo-lhe a calma.

## 2. NÃO SE PREOCUPE.

Você pode pensar que é inviável executar este Princípio, ainda mais nos dias de hoje. A preocupação advém do nosso pensamento, que cria possibilidades e fatos que podem nem se concretizarem, ou seja, nossa mente encontra-se no futuro. Podemos, no entanto, treinar a nossa mente, no sentido de focar os pensamentos no único momento que de fato é real: o presente. Esta forma de agir faz com que as nossas partículas vibrem em equilíbrio, trazendo estabilidade emocional e domínio dos nossos pensamentos.

## 3. EXPRESSE SUA GRATIDÃO.

Confesso a vocês que este foi o princípio que acelerou todas as mudanças positivas na minha vida. Falar sobre gratidão vai além de dizer muito obrigado. É sobre fé. Aprendi que uma não anda sem a outra: a fé leva-nos a crer que conseguiremos o que desejamos; ao professarmos a gratidão, estaremos propagando a fé. Portanto, em vez de pedirmos algo a Deus ou ao Universo, poderemos nos antecipar agradecendo, pois estaremos afirmando que temos a certeza de que o desejo já foi providenciado e está a caminho. Desde que iniciei esta prática, todas as áreas da minha vida foram se alinhando de um modo que eu jamais sonhara. Hoje, a gratidão faz parte dos meus dias como se fosse um outro hábito imprescindível, como beber água, por exemplo. No entanto, isso demanda treino, da mesma forma que qualquer outro projeto de mudança de vida.

#### 4. SEJA APLICADO E HONESTO NO SEU TRABALHO.

Mesmo que você não trabalhe fora de casa, honre a bênção de poder exercer alguma atividade que contribua para a sua evolução. Eu sei perfeitamente que a maioria das pessoas ainda não tem o emprego dos sonhos ou a independência financeira merecida. Apesar disso, é fundamental lembrar que há uma regra infalível na vida: em todos os âmbitos, podemos escolher nem ao menos plantarmos, mas fatalmente colheremos, e a colheita depende impreterivelmente do que semearmos. A honestidade começa conosco mesmos. O que fazemos quando não há ninguém por perto? A integridade é a leveza da consciência, em uma energia vibracional de paz.

#### 5. SEJA GENTIL COM TODOS OS SERES VIVOS.

A gentileza deveria ser inerente ao ser humano, mas, convenhamos, muitos de nós esquecemos de sermos gentis até em relação a nós mesmos. É exatamente esta a questão: precisamos reaprender sobre amor, doação e respeito, e isto primeiro para nós. Não é, de modo algum, egoísmo. O amor próprio, o autocuidado, são as chaves que abrirão nossos olhos para o outro, para ampliarmos a empatia e o senso de benevolência. Afinal, você concorda que não há como doarmos o que não existe em nós? A gentileza não precisa ser expressa em palavras, mas um olhar, um sorriso ou um simples bom dia podem mudar o dia todo de uma pessoa. A energia emanada por nós retornará na mesma intensidade vibracional, reverberando o bem.

#### A SIMPLICIDADE DO REIKI

Tudo isso é Reiki, pois tudo é energia. O pensamento, as emoções e cada ação é energia.

Já começou a ficar claro como o Reiki pode ser utilizado sem que você tenha feito algum curso de iniciação à Terapia? Caso ainda esteja um

pouco subjetivo demais, tentarei fazer com que você não acabe essa leitura sem ter virado a sua chave.

Todos os movimentos dos cinco Princípios citados anteriormente nada mais são do que energias emanadas. Essa movimentação energética gera não só mudanças comportamentais, mas vai muito além.

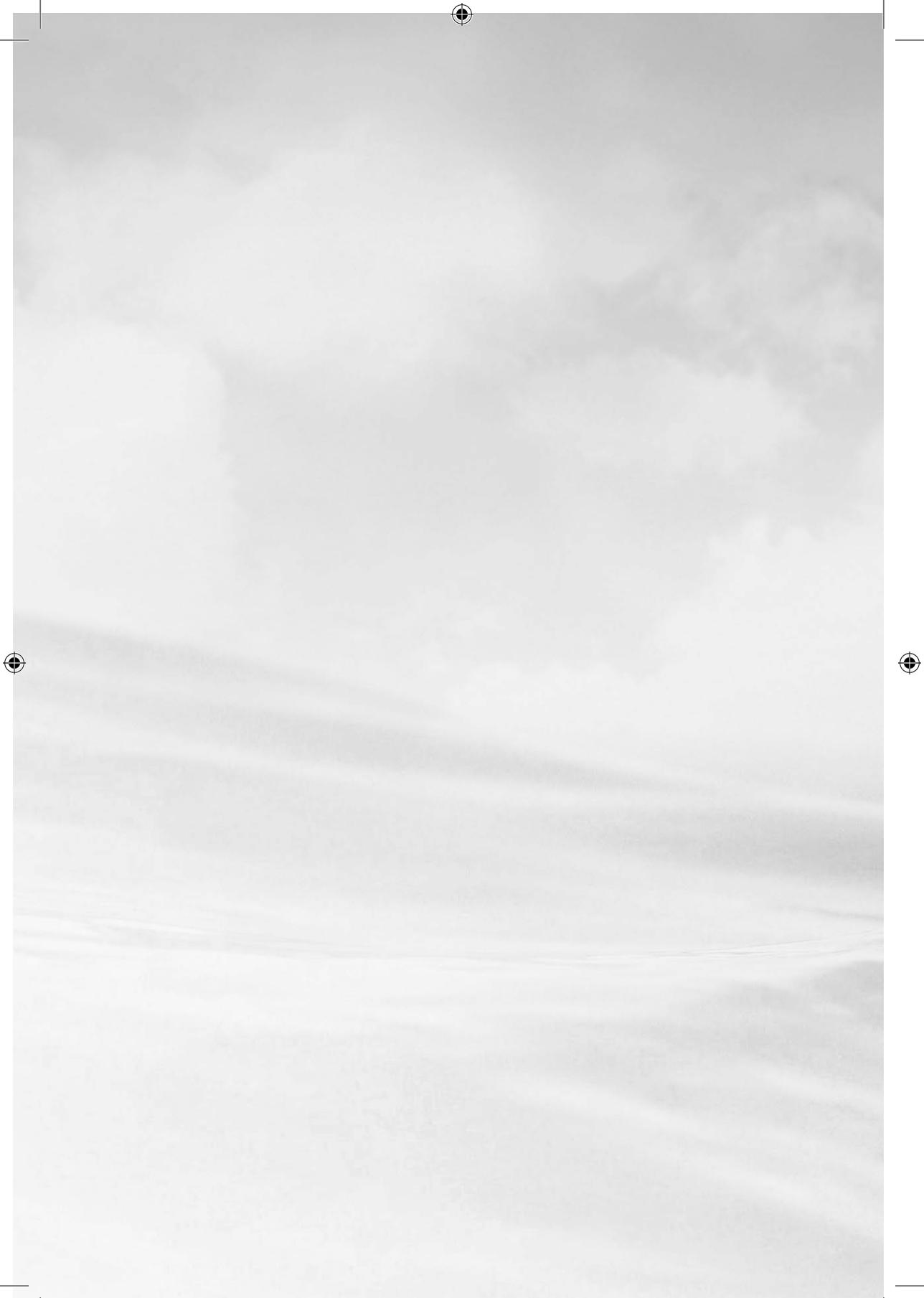
Quando nos posicionamos buscando o equilíbrio emocional, pequenos milagres físicos vão acontecendo de maneira concomitante, uma vez que o nosso organismo compreende que estamos entrando em equilíbrio. De forma automática, as glândulas começam a trabalhar mais harmonicamente, fazendo com que o nosso corpo funcione de maneira mais efetiva, gerando bem-estar. A partir daí, nossa mente desencadeia uma série de mudanças comportamentais. Basta pensarmos que, se não tivermos uma noite bem dormida por causa de um mal estar digestivo, dor de cabeça ou desconforto em alguma parte do corpo, por exemplo, nosso dia não será igualmente agradável, tampouco produtivo.

A prática destes Princípios é, em si, o próprio Reiki, uma vez que estamos emanando a nossa energia para modificar hábitos que, por sua vez, irão gerar melhorias no nosso organismo e no nosso Meio.

Além disso, outra forma de fazer uso do Reiki é dedicar alguns minutos do seu dia para se conectar com o seu coração, como uma espécie de meditação, colocando uma ou ambas as mãos sobre a região do seu peito e concentrando a atenção na respiração. Você já sabe que o pensamento também é energia, portanto pode imaginar que uma luz entra no seu organismo, através do alto da sua cabeça (chakra coronário), e se expande com a respiração, passeando pelo seu corpo, limpando as densidades energéticas.

Este é o começo da aplicação do Reiki.

O Reiki é a simplicidade em forma de cura física, mental, emocional e espiritual. Não hesite em experimentá-lo e potencializar todo o poder que já existe em você, para transformar a sua própria vida.



# 13

## O PODER TRANSFORMADOR DA ENERGIA SUTIL

---

LEANDRO SOUZA

*“A energia é e está em tudo. Sem energia, nada poderia subsistir. Como seres conscientes e espirituais, somos uma realização complexíssima, sutil e extremamente interativa de energia”*

Max Planck

## LEANDRO SOUZA

Leandro Souza é Terapeuta Complementar certificado pela ABRATH (Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos) sob o número CRTH-2868. É especialista em Hipnose Clínica, Hipnose Não Verbal (Magnetismo), PNL (Programação Neurolinguística), Thetahealing, Barra de Access, Professor e Operador de Mesa Quântica Estelar e Reiki, além de atuar como instrutor de meditação e yoga.

Leandro Souza promove cursos de alto nível em Belém, São Luís e Macapá, e no universo digital, realiza trabalhos em parceria com renomados professores nacionais e internacionais. Seus cursos são atinentes à área de desenvolvimento mental e energia, similares às terapias que aplica. Atualmente, organiza a segunda edição do Congresso Holístico Sem Fronteiras, que acontecerá em janeiro de 2022 com a presença de 24 palestrantes.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

✉ [l.mirandac@yahoo.com.br](mailto:l.mirandac@yahoo.com.br)

📘 Leandro Souza (/leandrosouza)

📷 @leandromcsouza

📞 (91) 98014-7709



Por muito tempo, vivi apenas sob o prisma da existência corpórea, onde o sutil era uma realidade distante, desconectada das minhas atitudes conscienciais, até que sensações de vazio, rasura e enfado foram identificadas, visitando meu interior e despertando uma vontade de adquirir conhecimentos sobre a energia sutil.

Nesse caminho de desenvolvimento e compreensão acerca da existência, descobri que a percepção da nossa substância originária está além da matéria e advém das mais remotas eras vivenciais. Deparei-me com diversas fontes desse entendimento, tais como empíricas, culturais, sociais, filosóficas e religiosas em uma dinâmica de contribuição singular.

Somos centelhas divinas encarnadas neste planeta com a missão de sermos melhores do que quando chegamos até o nosso último suspiro nesse ciclo. Que este capítulo sirva para chamar sua atenção sobre o poder da energia que não vemos, mas que sentimos, e muito: a energia sutil.

Nos idos de 2012, como prêmio por bons serviços prestados à instituição corporativa em que pertencia, fui agraciado com o cargo de vice-diretor. Naquele contexto profissional, assumi a responsabilidade de liderar 140 pessoas com todas as suas demandas laborais, físicas, emocionais e mentais e, ainda, concretizar as diversas necessidades do diretor, que, indubitavelmente, gostaria de realizar a melhor direção possível ante os escassos recursos e a quantidade exacerbada de metas institucionais.

Sentia o peso da responsabilidade de gerir aquelas dezenas de profissionais com zelo e comprometimento. A pressão em desempenhar minha função com perfeição desencadeou um processo de ansiedade com noites mal dormidas aliadas à carga excessiva de horas de trabalho. Você já passou ou tem passado por uma situação aguda de ansiedade parecida?

Diante de todo processo, percebi a necessidade de realizar algo diferente para obter resultados melhores, de modo a aprimorar o equilíbrio mental e emocional. Foi naquele momento que o yoga se apresentou para mim como alternativa. À medida que adentrava na filosofia iogue, fui construindo a percepção de que a vida é muito mais do que o corpo físico e do que vemos.

Yoga promove a união do corpo, da mente e do espírito, baseando-se no amor incondicional canalizado para a pessoa mais importante das nossas vidas: nós mesmos. Saliento esta questão, porque não podemos doar o que não temos. Se não nos amarmos, como podemos colocar em prática a vertente principal do mestre Jesus Cristo? Refiro-me a um de seus valiosos ensinamentos: “amai a Deus acima de todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo”. Cabe a seguinte reflexão: você realmente tem se amado ultimamente?

Um dos pilares principais do yoga é encontrar seu eu interior com a prática da meditação. Todos somos parte de Deus, Sua imagem e semelhança, como preconiza a Bíblia, e possuímos a centelha divina em nosso interior. O yoga foi o recurso de autoconhecimento que me conduziu para esse encontro, ao promover bem-estar, um sentimento de pertencimento ao universo, enfatizando a visão holística.

Com os ensinamentos da yoga, me transformei energeticamente, abrindo-me para o autoconhecimento. Passei a controlar a ansiedade, dormir melhor, estar conectado com o momento presente, realizar tarefas mais focadas e executar as ações com mais amor e energia.

A energia sutil passou a ser um objeto de estudo cotidiano, porque senti uma transformação para melhor em todos os campos da vida. Fui ampliando minha compreensão integrativa e me tornei um buscador de capacitações com diversas formações terapêuticas: reiki, hipnose, programação neurolinguística (PNL), thetahealing, barras de access, mesa quântica estelar, entre outras.

Resolvi difundir os conhecimentos adquiridos com o objetivo de ajudar pessoas a terem uma vida com maior expansão de consciência e, em

2017, iniciei meu caminho com atendimentos holísticos. Atualmente, atuo como terapeuta complementar certificado pela Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos (ABRATH) e organizo a segunda edição do Congresso Holístico Sem Fronteiras, que terá a participação de 24 palestrantes.

O interesse pela dimensão do sutil tem se ampliado, trazendo novas reflexões e propondo novas formas de viver, e é perceptível como as diversas técnicas de empoderamento holístico geram um expressivo ganho energético capaz de desencadear “milagres” nas nossas vidas. É interessante notar que vários campos da medicina, da eletrônica, da física vieram têm corroborado o valor da parte sutil da composição humana e a importância do desenvolvimento de uma saúde integral.

Qual o trajeto para despertar o poder transformador da energia sutil? Partindo do princípio da unicidade de cada ser, não há uma “receita de bolo”, uma postura correta de caminho. São, sim, a partir das escolhas e das vivências por meio da auto-observação e da autoescuta que trarão à lume a rota única de cada um.

No horizonte do livre-arbítrio, vão sendo tecidos roteiros peculiares, com algumas pessoas percorrendo rumos longínquos, outras jornadas mais breves. Algumas dispõem de múltiplas mãos e redes de apoio, outras galgam amparadas tão somente pelos laços invisíveis e perenes da ancestralidade e de si mesmo.

Lanço a você a seguinte reflexão: já identificou em que patamar se encontra a nível consciencial? Já traçou quais os rumos que intenta percorrer? São importantes ponderações capazes de nos abrir ao poder transformador que vibra em nosso cerne que permitirá o afloramento da beleza sutil que baila o nosso ser.

Vamos juntos nessa jornada de ampliação da energia sutil, aprendendo diariamente a escolher a melhor frequência energética para nos interligarmos à Fonte Criadora. A sua melhor versão está diante de si a cada despertar, basta querer e fazer acontecer no instante presente. Lembre-se que todo poder emana do pensamento, a força propulsora e criativa

responsável por movimentar a energia cósmica por meio da manifestação de sentimentos, ações e hábitos.

Diante das filosofias e técnicas que havia incorporado, senti a necessidade de me aprofundar no estudo dos chacras, esses vórtices de energia, que permeiam nosso corpo sutil, permitem realizar trocas energéticas com o ambiente.

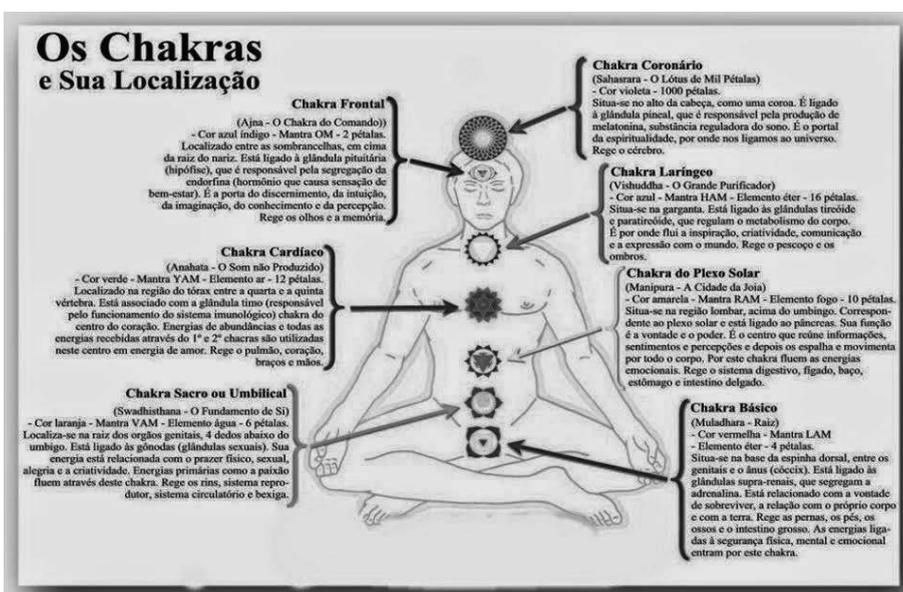
As manifestações de saúde ou doença advêm do alinhamento ou da desarmonia desses chacras, por isso é importante realizar ações para que eles estejam alinhados de forma positiva. Aprendi que quando os sete chacras estão em harmonia com a Fonte Criadora, o corpo e emoções fluem dentro de um panorama de serenidade, equilíbrio e paz.

A palavra chacra vem do sânscrito *chakra*, que significa centro ou vórtice. Os chacras são geradores, captadores ou dispersores de energia, formados pelo aumento da densidade dos meridianos de energia ou de plexos nervosos. Eles controlam e energizam os órgãos principais do corpo físico, das funções psíquicas, emocionais e espirituais. Os chacras se conectam com a mente, abrangendo e interligando os corpos sutis ao corpo físico. Devem ser trabalhados de modo positivo para que a energia vital expanda e traga o equilíbrio ao corpo, à mente e ao espírito.

Tais vórtices estão localizados ao longo da linha longitudinal do corpo, atrelados à medula espinhal e atuam no corpo sutil do ser humano. Quando um dos chacras está em desarmonia, ele não capta energia suficiente para o corpo, o que pode ocasionar uma vulnerabilidade e foco de possíveis doenças físicas.

Os chacras podem ser estimulados e alinhados por meio de mantras, cores, pensamentos, meditação, toque direto ou indireto e por intermédio de terapias que emanam energia como o reiki, thetahealing, apometria, barra de access.

A figura a seguir detalha cada um dos sete chacras para que você conheça mais sobre suas localizações e nuances:



Como você identifica o seu estado atual? Cada um de seus chakras? Percebe quando sua energia sutil está necessitando de atenção para melhorar? Quer implementar a transformação do eu interior para melhor?

Se a sua resposta for afirmativa, basta iniciar o percurso com a percepção e clareza do poder sutil para despertar, em seu íntimo, o sentimento de pertencimento ao universo. É assim que será aflorado em seu cerne o propósito de vida e a devida coragem para vivenciá-lo. A identificação das emoções é um fator essencial para projetar ressignificações, pois só podemos mudar aquilo que notamos, aceitamos e compreendemos.

As mudanças efetivas trazem à tona a necessidade do autoconhecimento e destaque que a tabela de escala de emoções do cientista e psiquiatra norte-americano, David Hawkins, é um instrumento que utilizo reiteradamente para checar as minhas frequências vibracionais e energéticas, fazendo os devidos ajustes para o bem-estar e equilíbrio.

De acordo com Hawkins, cada emoção é uma frequência vibracional. O intuito é vibrarmos acima de 250 Hertz, padrão de emoções e sentimentos mais nobres, conforme demonstrado na tabela a seguir:



Ressalto que uma das minhas grandes mudanças aconteceu quando trabalhei em prol do meu chacra básico, que representa a força vital e a sobrevivência. Procurei ter mais contato com a energia da Terra, andando descalço próximo à natureza, admirando o sol nas manhãs. Evoquei o mantra correspondente que é o *lam*, passei a utilizar o cristal jasper vermelho, o óleo essencial de cravo e até alimentos estimuladores do chacra básico como pimenta, gengibre, canela e frutas vermelhas. Fiz também afirmações positivas e usei florais. Os resultados foram surpreendentes, despertando minha energia vital e alavancando a força de vontade para realizações de grande valor, ao propiciar paz, empatia, harmonia e felicidade.

Essa minha situação vivida salienta a importância de se conhecer acerca dos chacras essenciais e fazer uma auto-observação sobre quais chacras estão desalinhados e necessitando de equalização energética. Já refletiu qual chacra deseja aprimorar? Exercitar o poder sutil não é um ato de mágica, mas, sim, um trabalho consciencial que requer regularidade e força de vontade para gerar colheitas tão proveitosas.

Ao longo dessa trajetória, entendi que, é preciso também do autoacolhimento, pois somos nossos maiores apoiadores no processo evolucionar. Quando compreendemos que os desafios exteriores são ferramentas para despertar e alavancar nosso inconsciente para atitudes reflexivas e

conscienciais estruturadas no bem-estar e no equilíbrio, naturalmente fluem as ressignificações.

Gostaria de ressaltar algumas observações práticas para você empoderar a sua energia sutil. Uma delas diz respeito à respiração de modo diafragmático que tratarei no exercício prático. Esta respiração deve ser serena, profunda e amorosa para trazer ao eixo sutil a sintonização com o nosso âmago e nos proporcionar a clarificação de nós mesmos, dos reflexos que imprimimos ao redor.

A respiração diafragmática é um recurso simples e profundamente restaurador que viabiliza uma conexão interna e nos nutre de energia vital, podendo ser usado em qualquer local e horário. Quando incorporamos essa respiração no nosso dia a dia tudo se torna mais suave e dispomos de força para viver. Reitero que esta respiração remete à interiorização da energia vital, estudada pelos antigos vedas há mais de 7 mil anos, chamada de *prana*. Quanto mais se pratica a respiração diafragmática, mais inundamos o nosso corpo sutil e físico de energia vital e saúde.

Outro recurso imprescindível é a hipnose, técnica de concentração mental na qual nos dispomos a reduzir a consciência para um estado de abertura. Esse estado de indução pode ser canalizado por um profissional da área ou até por nós mesmos por meio da autohipnose. Nessa sistemática, conforme se realiza o relaxamento, depara-se com a redução das frequências de ondas cerebrais rumo ao subconsciente.

Com relação à meditação, é mais um recurso essencial para a nutrição do nosso poder sutil, cuja prática se potencializa no decorrer da realização constante. Múltiplas são as maneiras de meditar e todas elas são satisfatórias. Você aprecia a prática da meditação? Prefere as meditações que buscam o esvaziamento da mente ou as práticas com visualizações criativas? Acredito que todas as modalidades meditativas são interessantes e benéficas e que cada momento vivencial nos conduz ao mergulho para a nossa equalização interna.

Nesse contexto, todo o processo de empoderamento sutil esvai a autoco-brança, as expectativas, e nos coloca em uma caminhada leve, progressiva,

divertida, rica e prazerosa. Afinal, a realidade genuína é regada de graciosidade, frescor e beleza.

Semeio a você uma afetuosa sugestão de deixar a vida fluir com seus ornamentos de aprendizados e experiências, sentindo o desabrochar das flores, a brisa do tempo, o brilho do sol, a imensidão do horizonte, o canto da natureza e o orvalho das afeições no seu coração, confiando que existe aparato humano e sutil ao seu dispor para que alce o voo da liberdade de ser todo o amor que emana em seu ser sutil.

Agora, lhe convido a participar de uma técnica de alinhamento de chacras baseada em afirmações positivas para cada um deles.

## EXERCÍCIO PRÁTICO

Propósito:

- 1) Acessar o subconsciente com relaxamento por meio da onda *theta*;
- 2) Empoderar cada um dos sete chacras com afirmações positivas;
- 3) Aumentar a energia vital com a respiração diafragmática;
- 4) Aprimorar a energia sutil com o alinhamento dos chacras por meio de visualização de cores.

Coloque-se em uma posição confortável, sentando com as costas escoradas. Em seguida, feche os olhos. Para realizar a respiração diafragmática de modo eficaz, foque na parte de baixo do abdômen. Sua intenção será expandir esta parte com a inspiração e contrair com a expiração.

Inspire profundamente e solte bem devagar, repetindo dez vezes. Relaxe cada parte do seu corpo. Importante que solte o ar no mínimo duas vezes o tempo que inspirou. Por exemplo, se inspirou em dois segundos, solte em, no mínimo, quatro segundos. Depois de realizar este procedimento, atente para o seu corpo e verifique se ainda há algum músculo tenso. Caso haja, inspire e foque em relaxar este músculo. Repita até se sentir completamente relaxado.

Agora você vai empoderar cada chakra por intermédio das afirmações positivas para cada um deles. Pode se basear na figura dos chakras anteriormente mostradas. Imagine-as bem forte na sua mente e coloque intenção que as afirmações lhe inundarão de positividade.

**1) Chakra básico: imagine a cor vermelha tomando conta da região do cóccix e decrete:**

*“Eu estou protegido, seguro e aterrado”.*

*“Eu sou aceito, tenho energia vital e pertença à humanidade”.*

*“Eu tenho força de vontade e busco meu propósito com comprometimento”.*

**2) Chakra umbilical: imagine a cor laranja tomando conta da região cerca de três dedos abaixo do umbigo e decrete:**

*“Eu vivo com equilíbrio e felicidade”.*

*“Eu sou criativo para ter experiências livres e alegres”.*

*“Eu sou próspero nos meus relacionamentos íntimos”.*

*“Eu sou digno de sentir prazer e paixão”.*

**3) Chakra do plexo solar: imagine a cor amarela tomando conta da região cerca de dois dedos acima do umbigo e decrete:**

*“Eu vivo com sabedoria e sei o meu valor”.*

*“Eu me conecto com o meu propósito de forma leve”.*

*“Eu sei controlar minhas emoções”.*

**4) Chakra cardíaco: imagine a cor verde tomando conta da região do seu coração e decrete:**

*“Eu sei perdoar e viver com amor incondicional”.*

*“Eu me relaciono com as pessoas de forma leve e tranquila”.*

*“Eu cocrio a minha realidade positiva por meio de sentimentos nobres”.*

**5) Chakra laríngeo: imagine a cor azul clara conta da região da sua garganta e decrete:**

*“Eu me comunico de forma clara e plena”.*

*“Eu sou confiante e calmo ao falar”.*

*“Eu sei me comunicar com verdade, bondade e utilidade”.*

**6) Chakra frontal: imagine a cor azul escura tomando conta da região entre as sobrancelhas e decrete:**

*“Eu ouço a minha intuição todos os dias”.*

*“Eu confio no meu poder de decisão para o bem maior”.*

*“Eu sei me conectar com a verdade suprema”.*

**7) Chakra coronário: imagine a cor lilás tomando conta da região do topo da sua cabeça e decrete:**

*“Eu sou centelha divina neste universo”.*

*“Eu me conecto com o meu espírito para o bem maior”.*

*“Eu sou guiado pela minha sabedoria interna”.*

Após todos os decretos, sinta que executou um excelente trabalho em prol da sua energia sutil. Vai abrindo os olhos aos poucos, vivendo o momento presente e buscando a sensação de bem-estar. Para que você sinta a energia do pulso magnético da emoção emanada pelo coração, o ideal é que grave eletronicamente este exercício, repetindo em voz alta, colocando-o em prática pelo menos uma vez por dia.

# 14

## CONSTELAÇÃO FAMILIAR – AS LEIS QUE INFLUENCIAM NOSSAS VIDAS

---

ELIETE SOUZA

*“Não importa o que aconteceu: você tem o direito de recomeçar.”*

Bert Helliger

## ELIETE SOUZA

---

- Advogada;
- Contadora;
- MBA em Marketing;
- Psicoterapeuta Sistêmica;
- Consteladora Familiar;
- Aromaterapeuta;
- PNL;
- Thetahealing.

Depois de concluir duas graduações e uma pós em áreas diferentes, mas, de certa forma, complementares, Ciências Contábeis, Direito e Marketing, descobri que realmente eu sou fascinada pela mente humana. Amo escutar as pessoas e ajudá-las a superar seus desafios. Desde então, resolvi estudar e me dedicar à psicoterapia, e hoje sinto-me realizada, desenvolvendo um trabalho que considero essencial, promovendo ajuda de cura e transformação na vida das pessoas.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

✉ [eliete.souza@gmail.com](mailto:eliete.souza@gmail.com)

📷 [@ELIETERDESOUZA](https://www.instagram.com/ELIETERDESOUZA)

📞 71 98792-0867



## UM POUCO DA MINHA HISTÓRIA

Interessante e curioso perceber, como a vida veio me conduzindo de maneira natural, até que eu me tornasse a terapeuta que sou hoje.

Comecei a minha vida profissional trabalhando em um escritório de contabilidade, o que me motivou a fazer o curso de Ciências Contábeis na Faculdade Visconde de Cairu. Contudo, observem que naquela época, minha intenção seria, na verdade, logo após concluída a formação de contadora, ingressar na faculdade de direito, que era minha real vocação.

Ocorre que, depois de concluir o curso de contabilidade, adiei o projeto de ingressar em uma nova faculdade. Também parei de trabalhar no escritório, para me dedicar exclusivamente ao casamento e aos cuidados na educação da minha primeira filha, Mariele, um lindo presente na minha vida.

Passaram-se cerca de três anos, até que eu resolvi participar de um concurso para trabalhar em uma grande empresa pública, onde fui aprovada, e a partir de então a minha rotina e a minha vida mudaram completamente.

Vale ressaltar que tais mudanças não vieram somente pela estabilidade financeira proporcionada por um emprego público, mas também pelo grande impacto decorrente de aumento na interação profissional e social, uma vez que passei a conhecer e a me envolver com novos processos e ferramentas de trabalho, bem como, a relacionar-me diariamente com diferentes pessoas, das mais diversas culturas, construindo e trazendo para minha vida, novos conhecimentos e novos círculos de amizade.

Nessa empresa, também tive a oportunidade de atuar em vários setores, acumulando experiências e aprendizados. Quando estava completando quatro anos nessa atividade, tive o meu segundo filho, Alan, outro lindo presente, que veio em um momento muito especial. Filhos são bênçãos em nossas vidas!

Quando meu filho completou cinco anos de idade, decidi retornar aos estudos acadêmicos e, desta vez, sim, ingressei na UCSal - Universidades Católica do Salvador para realizar o antigo sonho de me tornar advogada.

## **VOCÊ JÁ PASSOU PELA EXPERIÊNCIA DE ENFRENTAR GRANDES DESAFIOS E, DEPOIS DE MUITO ESFORÇO, FINALMENTE CONSEGUIR ALCANÇAR UMA IMPORTANTE CONQUISTA?**

Posso afirmar que cursar essa segunda faculdade foi realmente desafiador. Isso porque, além de estar agora com a família mais numerosa, com dois filhos em idade de crescimento, uma fase que requer especial atenção dos pais, havia também a responsabilidade de cumprir diariamente uma carga horária de seis a oito horas na empresa pública onde eu ainda trabalhava. Mas, mesmo diante de todo este cenário, acho que valeu muito a pena cada dia de luta e esforço para que eu me tornasse Bacharel em Direito.

Acredito que somente aqueles que vivenciaram uma situação semelhante, na qual é preciso lutar muito para alcançar um grande objetivo, precisando superar inúmeros obstáculos com resiliência e persistência até alcançar a vitória, podem imaginar o quanto me foi gratificante e compensador a realização daquele sonho.

Alguns anos após concluir a faculdade de Direito, veio a separação conjugal. Com o fim do casamento, antecipei também a minha aposentadoria no serviço público, desta vez para empreender, ancorada inclusive, em meus conhecimentos jurídicos. Porém, antes de me aventurar no mercado, cursei uma pós graduação, um MBA em Marketing pela UNIFACS Universidade Salvador, obtive habilitação junto ao CRECI - Conselho Regional de Imóveis e, finalmente, consegui fundar uma Microempresa Imobiliária, que neste ano de 2021 completou 18 anos.

## POR QUE ESTOU TRAZENDO ESSES RELATOS E O QUE ESTA NARRATIVA TEM A VER COM A MINHA ATUAL REALIDADE DE PSICOTERAPEUTA?

Acontece, que, ao longo de toda esta minha trajetória, inúmeras vezes, alguns amigos, colegas e também clientes, quando encontravam uma oportunidade, vinham conversar comigo sobre seus problemas, perspectivas, medos e anseios, e, dessa forma, acabavam dividindo um pouco da sua intimidade em busca de meus aconselhamentos.

Percebi que muitos dos sofrimentos e dores que eram trazidos, eu também carregava no meu interior. Sempre que essas pessoas se mostravam menos angustiadas e agradecidas pelo meu acolhimento, eu me dava conta de como o fato de tê-las ajudado, igualmente me deixava mais leve e mais feliz.

Somente hoje entendo que, de certa forma, já estava praticando e desenvolvendo as atividades de terapeuta, de uma maneira tão natural, que nem mesmo percebia.

Nos últimos três anos, senti que tinha chegado a hora de atender a esse chamado da minha alma. Comecei a fazer muitas pesquisas e a estudar com dedicação, realizando diversos cursos nas áreas de terapia e psicoterapia, com o objetivo de me habilitar e expandir a minha consciência para obter uma boa formação profissional como psicoterapeuta.

Além do curso de pós graduação em Psicoterapia Transpessoal Sistêmica, fiz curso de Constelação Familiar, Aromaterapia, Floralterapia, Reiki, Barras de Access, Programação Neurolinguística, Thetahealing, entre outros. Confesso que pretendo fazer muito mais ainda, pois aprendi que a profissão do terapeuta requer estudo constante, para poder lidar de maneira plena com os sentimentos, dores, aflições e emoções do outro.

Entendo que, além do conhecimento acumulado, é imprescindível que tenhamos habilidade, sensibilidade e aprendizado constante, tudo para melhor compreender, acolher e ajudar na solução dos conflitos e desafios, tão presentes na vida do ser humano.

Compreendi principalmente, que para curarmos as feridas interiores de alguém, é necessário que tenhamos passado também por experiências semelhantes, fazendo com que exista a empatia, a capacidade e a condição de ajudar a promover a cura dessa pessoa. Era por isso que me sentia tão bem, acolhendo e apoiando as pessoas que buscavam meus aconselhamentos.

## ATUANDO PROFISSIONALMENTE NA ÁREA DA PSICOTERAPIA

Nos tempos atuais, dedico-me a fazer atendimentos de maneira exclusivamente online para todas as pessoas que me procuram, só que agora de uma forma consciente e profissional, desenvolvendo e aplicando as mais diversas técnicas e ferramentas terapêuticas que conheço.

Reservo sempre um espaço na agenda para o atendimento social, lembrando que pessoas carentes foram meus primeiros clientes quando iniciei o estágio como psicoterapeuta, e, até por isso também, tenho um carinho todo especial por tal público.

Com relação aos atendimentos, uma das terapias mais solicitadas pelos clientes de um modo geral, principalmente por apresentar excelentes resultados, é a Constelação Familiar, que é um trabalho filosófico e terapêutico, desenvolvido por Bert Hellinger, um filósofo, pedagogo e terapeuta alemão.

Para quem ainda não conhece essa terapia, a Constelação Familiar, é uma prática fenomenológica utilizada para tratar questões físicas e mentais, baseada nas dinâmicas ocultas de uma família, estudando as emoções e as energias acumuladas por seus membros, em todo o sistema familiar.

Isso acontece porque carregamos no nosso interior, de forma consciente, inconsciente e genética, muitas informações, as quais reconhecem os vínculos e a proximidade dos indivíduos do nosso sistema familiar, em relação às outras pessoas presentes no mundo.

## CONSTELAÇÃO FAMILIAR E AS LEIS QUE INFLUENCIAM AS NOSSAS VIDAS

Sobre os princípios da Constelação Familiar, Bert Hellinger apresenta-nos três leis que regem e influenciam as nossas vidas.

**Lei da Ordem e da Hierarquia**, em que uma ordem na família precisa ser respeitada. A pessoa que chega primeiro, seja um irmão ou um parceiro, toma posição inicial, enquanto os outros que vêm depois, seguem essa ordem de chegada.

**Lei do Pertencimento**, em que todos os membros de uma família pertencem igualmente àquela família, ou seja, todos têm direito de pertencer e, mesmo que esta família pareça desunida, existe, sim, um vínculo que deve ser respeitado.

**Lei do Equilíbrio**, na qual deve haver um equilíbrio entre o dar e o receber. Isso é válido para todos os relacionamentos dos quais fazemos parte, porque se uma pessoa dá mais que a outra, acaba desequilibrando o relacionamento. Esta é a lei que permite a sobrevivência dos sistemas.

É importante saber que, na Constelação Familiar, cada elemento tem o seu lugar no Sistema. A base principal é que pai e mãe devem ocupar uma posição de destaque no sistema familiar, pois os filhos dependem deles para sobreviver. Esse é um conceito principal e suas necessidades são estabelecidas para a sobrevivência do sistema.

A Constelação Familiar ajuda a reorganizar o nosso sistema familiar, e, conseqüentemente, permite o florescimento da nossa vida pessoal e profissional!

Diante de tudo isso, olhando para a minha história, percebo que durante um longo período da vida, estive envolvida em emaranhados sistêmicos, querendo uma profissão e investindo em outra, casando e descasando, empreendendo em algo que não me empolgava. Hoje, tenho consciência de que tudo aquilo só aconteceu porque eu não conhecia ainda a Constelação Familiar para poder realizar os ajustes sistêmicos, pois os

emaranhados são bloqueios causados por algum desajuste na ordem do sistema familiar, e esses bloqueios geram impedimentos no fluxo da vida.

**“Você não precisa acreditar em Constelação Familiar para saber que ela existe. É um trabalho sistêmico, um fenômeno, e quer você queira ou não, o impacto do inconsciente familiar faz parte do seu sistema hoje!”** Sonia Onuki

### **QUE TAL FAZER O SEGUINTE EXERCÍCIO PARA INICIAR O SEU POSICIONAMENTO EM SUA FAMÍLIA?**

---

Você terá que fazer três listas:

1. Faça uma lista do seu lado paterno: o nome do seu avô, avó, seu pai e os irmãos dele (inclua todos, até aqueles que são filhos só do avô ou somente da avó).
2. Faça o mesmo com o lado materno.
3. Por último, faça a lista da sua família de origem: comece com o nome de seu pai e em seguida o de sua mãe, depois os nomes de seus irmãos, incluindo também o seu nome na lista, iniciando do mais velho até o caçula, inclusive possíveis abortos, natimortos e filhos fora do casamento.

# 15

## LIBERTA OS NÓS

*A importância da comunicação, da sexualidade  
e da visão sistêmica na relação dos casais*

MALÚ GOMÈZ

*“O benefício da ordem é inegável; ela permite ao ser humano o melhor aproveitamento de espaço e tempo, enquanto poupa suas energias psíquicas.”*

Sigmund Freud

# MALÚ GOMÈZ

---

Pedagoga;

Psicanalista;

Hipnoterapeuta;

Terapeuta cognitiva sexual;

Consteladora sistêmica.

Formada em Pedagogia desde 2004, sou apaixonada por gente e psique. Estudei psicanálise desde a faculdade até o início da minha formação específica em 2018. A partir de então, o mundo de possibilidades vem se abrindo e a hipnose, o trabalho com a sexualidade e com as questões sistêmicas fortalecem o meu autoconhecimento, conduzindo-me no trabalho de acolhimento e de encaminhamento dos processos do outro.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

📷 @malugomezterapeuta

✉ malugomezterapeuta@gmail.com

📞 (71) 99203-8303



*“Primeiro vem a ordem, depois o amor”*

Bert Hellinger

**E**ra sábado à tarde e havíamos combinado um passeio durante o pôr do sol. Gostávamos muito de momentos como esse em nossa época de namoro, onde olhávamos para frente em conjunto, fazíamos planos e pensávamos em como seria quando os netos estivessem correndo por nossa casa. Não sei exatamente o que aconteceu, o momento em que começamos a nos perder, quando o diálogo, as risadas e as brincadeiras passaram a dar lugar a rixas, briguinhas e birras. No entanto, hoje seria tudo diferente, ele havia me chamado para esse passeio - sem nossos pequenos, Caio e Lua, um com 8 anos e a princesa com 3 aninhos - e eu estava completamente animada.

Estava parada na entrada do condomínio à espera dele, eram quase 16h e, como no livro do Pequeno Príncipe, “Se tu vens, por exemplo, às quatro da tarde, desde as três eu começarei a ser feliz”, era assim que me sentia, feliz, elétrica e radiante. Em seguida, Richard chegou, entrei no carro, recebi um beijo e um elogio e seguimos para a Barra. O caminho era longo e, em meio ao trânsito, ele me contava sobre o dia e sobre a pressão da empresa, a impaciência com o celular e a busca incessante por ele, a quem todos recorriam. Eu queria falar como tinha sido o meu dia, como havia feito a rotina de trabalho e as peripécias para estarmos ali naquele momento, mas não encontrei espaço e deixei que ele continuasse a desabafar.

Chegamos ao destino e, pronto, uma nova expectativa se formava, ele iria enfim concentrar-se em nós. Descemos do carro e Richard me deu a mão, um costume nosso ao andarmos juntos na rua, mas percebi que ele não estava ali.

Paramos na sorveteria, compramos um sorvete e seguimos pelo calçadão, com a visão linda e ampla da natureza, uma verdadeira visão sistêmica de como o universo segue leis naturais e, de forma simples e conexa, tudo flui, impulsiona e nos chama para vida.

Sentamo-nos na grama e a frase que não faltava foi dita:

- Pronto, Ana, estamos onde você queria, está feliz?

Nesse instante, fui tomada pela ausência da fala. O meu corpo contraiu-se de tal maneira que a aceleração cardíaca, o rubor da pele e a as lágrimas tomaram conta de mim.

Espantado com a minha reação, Richard sem titubear me abraça e pergunta ao pé do ouvido o que houve, o que está acontecendo. Apenas peço para ir para casa.

Ao entrar em casa e me deparar com nossos filhos, uma nova sensação me invade e, pela primeira vez, tenho a forte dúvida do que grita em mim: a mãe ou a mulher?

No contexto simples da história contada acima, é possível ler nas entrelinhas três questões fundamentais e básicas de toda relação de parceria e, às vezes, de amizade. Três pilares que regem a escrita deste capítulo, “Liberte o Nós!”: a comunicação ou a sua ausência; a sexualidade ou a sua ausência e a visão sistêmica sobre o casal e sobre a sua vida adulta.

“Liberte o Nós!” pode ser entendido como a libertação do eu de cada um, que forma o Nós, ou ainda os nós da vida a dois. Em ambos os casos, o imprescindível é libertar e, nesse texto, pretendo, através da prática dos atendimentos em consultório, assim como dos estudos sobre comunicação, sexualidade e consciência sistêmica, mostrar um norte para a melhoria das relações de casais.

Começamos então com a ausência de comunicação entre o casal, que, por qualquer motivo, ainda desconhecido para os dois, deixaram o sonho de casal ser completamente substituído pelo de ser pai e mãe. A sobrecarga do trabalho, a rotina, os filhos e a necessidade invisível de serem exemplos de família perfeita de propaganda de margarina impedem ambos de avançarem com a sexualidade que os uniu.

O diálogo do dia a dia de um casal não pode ser voltado apenas para as rotinas de sobrevivência e de gestão familiar. Quando isso acontece, o casal não mais se percebe enquanto homem e mulher, deixando de

vivenciarem diálogos descontraídos sobre assuntos banais. A admiração por uma roupa especial, em uma noite particular, começa a ser dividida com a presença incessante dos filhos no quarto ou com a impossibilidade de fechar a porta do quarto e namorarem. A comunicação passa a ficar cheia de expectativas e de frustrações. Quase tudo que é dito acaba sendo interpretado ao pé da letra ou sem a ênfase e carinho que está se querendo demonstrar.

Ainda sobre a história anterior, o pôr do sol para a esposa era o resgate de um momento de amor e de bem querer do casal que se apaixonou anos atrás. No entanto, para o esposo, significava satisfazer uma vontade que deve ter sido expressa em um momento anterior, em algum diálogo truncado do casal. Com o encontro, a esposa buscava o impulso da sexualidade que os uniu, entendendo sexualidade como o impulso vital para que o ser humano deixe seu núcleo de origem para buscar em outros uma nova forma de amar. É através da sexualidade que o casal chega ao processo de encontro, no mesmo momento e com a mesma busca, diferentemente da relação familiar de origem, que é baseada em hierarquia e ordem, devendo ser respeitada. Na família, quem chega primeiro tem prioridade sobre quem chega depois e, sendo assim, os pais ocupam um lugar de superioridade sobre os filhos. Tanto na relação de casal quanto na de amizade isso não deve acontecer, para que o equilíbrio entre o dar e o receber possa ser preservado.

A comunicação não verbal, a exemplo do toque das mãos, demonstrava intuitivamente que ele não estava presente no encontro com a mesma intensidade que ela e, por silêncio e cansaço, a mulher preferiu manter-se calada. O calar para o casal é a pior ferramenta que se pode usar na busca por solução. Recolher-se ao silêncio para ponderações, gestão das emoções e busca de estratégias é válido, mas calar-se apenas para evitar o suposto atrito é causa primordial do falecimento do casal. As consequências, além de devastadoras para a relação, geralmente se expandem para questões psicossomáticas, irritabilidade, stress e ausência sexual. Quando a dúvida se o que grita em seu íntimo é a mãe ou a mulher, a dualidade exclusiva e perdida com o tempo é explícita. Esse duelo traçado

intimamente na mulher e há muito enraizado como uma crença limitante da sexualidade feminina ao se tornar mãe, quando não equilibrado entre o casal, deve estar ocupando funções distorcidas dentro da visão sistêmica, ocasionando esse tipo de conflito e de mal estar.

Outro ponto a ser observado para que o Liberte o Nós! possa fluir é a não percepção do estado emocional da parceria. O esposo assusta-se com o relampejo das emoções que surgem após a sua pergunta. Com toda a certeza, a frase gatilho utilizada por ele não foi em momento algum uma afronta, ou o uso de palavras que deseja demonstrar que se estava ali para cumprir protocolos. A comunicação masculina e feminina é diferenciada, e o conhecimento sobre as mais diversas formas com que elas acontecem torna a comunicação da cultura da paz entre o casal uma construção conjunta. Todos somos diferentes na forma de nos comunicarmos e entender assertivamente qual a melhor maneira de chegar ao outro, tornando qualquer diálogo no mínimo respeitoso e coerente. Especificamente dentro da visão sistêmica, detalhes como o posicionamento da mulher ao lado do homem, como se estivesse ao lado do seu coração, demonstra que ela deve falar baixinho ao seu coração, conduzindo sabiamente os seus desejos e os desejos comuns aos dois. Aqui deixo uma pergunta e uma dica: em que lado da cama você, mulher, dorme com o seu parceiro? Durma sempre do lado do coração dele. À noite, o local de vocês passa por um equilíbrio, e a energia feminina e masculina que se encontra em cada um irá fluir de maneira mais amena se vocês estiverem assim posicionados.

Retomando as questões masculinas abordadas na história, é também possível ver a responsabilidade do homem do século XXI, que precisa carregar todos os tabus e crenças de provedor de séculos atrás e ainda precisa ser capaz de observar, entender, controlar, gerir e cuidar da sua família e parceira, principalmente quando essa se encontra no período de TPM. O choque e a atitude acolhedora, sem questionamento e imediatamente seguindo para casa como foi o pedido da esposa, demonstra singelamente o gostar, o querer que tudo fique bem, o possível pedido de desculpa, mesmo sem entender direito o motivo. O que não consegue ser mensurado por ele é a ausência da companhia e de diálogo assertivo, assim como a

falta de planejamento de futuro e do olhar para frente dos dois em conjunto, ou seja, a necessidade de momentos onde o homem e a mulher possam florescer.

Em casos clínicos como esses, os quais são extremamente comuns em consultório que trabalham com terapia sexual, constelação familiar e demais técnicas terapêuticas, o início do trabalho deve ser realizado em sua individualidade. Ouvir atentamente e com sensibilidade os detalhes das palavras, dos gestos e do posicionamento, um de cada vez, dará a base para serem traçadas as técnicas que melhor se adequarão ao casal. No entanto, seguindo a lei do amor de Bert Hellinger, pai da teoria da Constelação Sistêmica, compartilharei a partir de agora atividades simples que podem ser realizadas pelo casal, ampliando assim a visão sistêmica da relação, suas funções e sobreposições.

## MATERIAL PARA A PRÁTICA

Cada parceiro terá em mãos 3 copos descartáveis e duas tintas guaches antitóxica (ou anilina) com cores diferentes e de acordo com a preferência de cada um.

Em dois copos, coloque um pouco de água com a mesma proporção. Atribua uma cor específica para cada um dos copos, que representarão seu pai e sua mãe. No terceiro copo, ainda vazio, derrame de forma igualitária uma porção da água colorida por você. Teremos, então, um único copo com a água misturada, ou seja, você.

## 1ª LEI DO AMOR - LEI DO PERTENCIMENTO

Ao ser formado, um casal traz consigo a sua história, que é constituída por 50% de cada um dos seus pais, e, juntos, vão construir uma nova família. É importante reconhecer que ambos pertencem a um núcleo de origem, e suas bagagens devem ser trazidas com honra e respeito pelo núcleo ao qual pertencem.

## 2º LEI DO AMOR - LEI DA HIERARQUIA

De forma direta e simples, representa que, quem chegou primeiro, chegou primeiro, assim como quem vem depois, vem depois, e todos pertencem ao sistema.

A família de origem chegou primeiro. Por sua vez, a família do casal que vai se formar chegou ao mesmo tempo, pois ambos iniciam juntos a relação. Por não existir hierarquia entre eles, um não pode se sobrepor ao outro.

Sendo assim, em poucas palavras, olhe para a sua parceria e apresente a sua família, utilizando os copos.

Sugestão: Querida esposa, esse é o meu pai e essa é a minha mãe. Eu digo sim aos homens da minha família e digo sim às mulheres da minha família, eu vejo vocês. Em uma postura de gratidão, agradeça pelos ensinamentos que lhe foram transmitidos com o tempo, sem julgamento, afirmando que não faria melhor se estivesse no lugar deles: eu aceito o que vocês trouxeram até aqui para a minha família e, a partir de agora, eu sigo com tudo que aprendi de vocês, eu faço parte. Essa aqui é a minha esposa (nome), e eu a apresento a vocês.

O mesmo texto será repetido pela esposa, adaptando-se o gênero.

## 3º LEI DO AMOR - LEI DO EQUILÍBRIO

*Material para a prática:*

- 5 folhas coloridas de papel A4, uma de cada cor. Corte cada página em pedaços menores no formato que desejar e, caso tenha habilidade, corte-os em formato de coração.
- 2 folhas de papel A 4 brancas;
- Um pedaço de barbante ou linha grossa,

A *Lei do Equilíbrio* atua entre os iguais. Com base nessa lei, não existe hierarquia, pois as pessoas chegam ao mesmo tempo neste lugar, com intenções igualitárias, e por isso é tida como a lei dos casais e das amizades.

Para trabalhar essa lei, falaremos um pouco sobre algumas dimensões da nossa vida cotidiana, biológica, psicológica, social, cultural e espiritual. Na dimensão biológica, o casal irá pesar, como se usasse uma balança, quem dá mais e quem recebe mais afetos sexuais, físicos; na psicológica, a reflexão será sobre os aspectos emocionais; nas questões sociais, quem se relaciona melhor com as demais pessoas da relação do casal (amigos, colegas de trabalho, vizinhos); no que tange aos aspectos culturais, quem expressa mais suas ideias e seus pontos de vista, assim como as suas expectativas profissionais e financeiras; e, por fim, na dimensão espiritual, quem apresenta mais propósito de vida. É importante atentar que a própria escrita deste parágrafo conduz à necessidade de equilibrar a balança, e esse será o momento do diálogo entre o casal.

Sentados um de frente para o outro, coloquem diante de si as folhas de papel A4 brancas e o cordão fazendo a interligação, para dar a ideia de balança. À medida que forem conversando sobre cada dimensão, coloquem os corações na balança e comecem a perceber se existe equilíbrio entre o dar e o receber trazidos para a relação por cada um de vocês. Façam os ajustes, as trocas, as compensações, talvez nem tudo se ajuste nessa primeira prática, mas a consciência terá sido ampliada sobre os aspectos que precisam ser cuidadosamente observados, reinventados. Brinquem com o ato de dar e de receber, percebendo as necessidades, e de forma leve cheguem ao final do diálogo e do possível equilíbrio da balança. Parados um de frente para o outro, usarão a frase sistêmica sugerida a seguir, repetindo-a enquanto se encaram, olhos nos olhos:

*Eu vejo você, eu vejo a nossa história, eu vejo a nossa relação, eu vejo a nossa família, o nosso vínculo. Essa é a nossa balança do equilíbrio da relação, essa é a nossa história ideal.*

Guardem na memória a imagem da balança, essa imagem ideal do relacionamento de vocês, e façam a engrenagem rodar.

Para finalizar as reflexões trazidas até aqui, convido todos a buscarem conhecer as leis do amor, a simplicidade da natureza e a potência da sexualidade como força vital da vida. Abram espaço ao autoconhecimento e mudem a forma como enxergam a relação com os seus antepassados, com as pessoas do seu presente e com as futuras gerações da sua nova família.

# 16

## ABORDAGENS TRANSGERACIONAIS NO PROCESSO DE AUTOCURA EMOCIONAL

---

*Uma jornada pelo autoconhecimento*

MÁRCIA ANDRADE

## MÁRCIA ANDRADE

Tenente Coronel da Polícia Militar do Estado de São Paulo, Bacharel em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública pela Academia de Polícia Militar do Barro Branco e em Educação Física pela Escola de Educação Física da Polícia Militar do Estado de São Paulo. Pós-graduada em Terapia Regressiva pela Faculdade Albert Einstein (FACEI), possui especializações em Hatha Yoga, Yogaterapia e Yoga Clássico, *Rebirthing*, Psicologia Transpessoal, Psicodrama Interno Transgeracional, Constelação Sistêmica, PNL Sistêmica e Eneagrama.

Para entrar em contato, use os seguintes meios:

✉ [m.reginaandrade@ig.com.br](mailto:m.reginaandrade@ig.com.br)

📘 [/marcia.andrade.1694059](https://www.facebook.com/marcia.andrade.1694059)

📷 [@marcitaregina\\_terapeuta](https://www.instagram.com/marcitaregina_terapeuta)



## A BUSCA POR EQUILÍBRIO

Por que, afinal, as pessoas tornam-se terapeutas? Particularmente, acredito que, em busca de equilíbrio pessoal e motivado pelo famoso aforismo grego *Conhece-te a ti mesmo*, o “candidato” a terapeuta surpreende-se tanto com os benefícios do autoconhecimento que não se contém, tamanho o seu desejo de estender tais benefícios às pessoas que o cercam e, desta forma, conectar-se ao arquétipo do “Curador”. Foi exatamente assim que começou a minha história no mundo terapêutico.

Sou policial militar desde os 21 anos de idade. Quando ingressei na carreira, acreditava ser a minha vocação, o meu propósito de vida, e assim foi por vários anos. Sempre fui muito correta e justa, e a Polícia Militar pareceu-me o molde perfeito para adequar tais características. Hoje entendo que, na verdade, tornei-me policial para ajudar as pessoas e, por esse mesmo motivo, passei a ser, mais recentemente, uma terapeuta.

Contudo, a trajetória seguida até assumir-me como terapeuta foi extensa e sinuosa. Ser policial militar acirrou características que tornaram a minha vida mais densa e contraída. Tornei-me muito mais perfeccionista, centralizadora e crítica. Estendi, inconscientemente, essas características para o meu casamento. Tornei-me insuportável, para os outros e para mim mesma, e não sabia como resolver essa situação, até perceber que precisava de ajuda externa. A partir de então, o maravilhoso e libertador mundo do autoconhecimento começou a se descortinar na minha frente.

Passei por várias experiências vivenciais nessa jornada, cada qual me libertando um pouco mais das amarras emocionais que eu mesma criei: liderança emocional, psicoterapia, ioga, renascimento (*rebirthing*), bioenergética, animassoma, regressão de memória, psicodrama interno transgeracional, constelação e PNL sistêmica, eneagrama etc.

Em algum momento durante todo esse processo, agigantou-se diante de meus olhos o enorme vínculo que tinha com a ancestralidade africana, e os relatos a seguir versam exatamente sobre este vínculo.

As técnicas que mencionarei a seguir foram aquelas que selecionei como “carro-chefe” para o meu atendimento terapêutico, não necessariamente nesta ordem.

## TERAPIA REGRESSIVA DE MEMÓRIA

Meu primeiro contato com a terapia regressiva aconteceu no curso de Psicologia Transpessoal. Tivemos um módulo sobre o assunto, com demonstrações feitas em dois alunos selecionados. Assistir à aplicação da técnica, desde a anamnese até a ressignificação da memória traumática, foi surpreendente. Não imaginava que pudesse haver uma técnica tão abrangente, capaz de acessar o inconsciente do cliente de modo tão profundo a ponto de permitir a identificação de um trauma original, desta ou de outras existências (ainda que interpretadas como uma grande metáfora apresentada pelo inconsciente para solucionar o conflito emocional descrito pelo cliente), para alcançar a autocura.

Inscrevi-me imediatamente no curso ofertado pela facilitadora, a primeira pós-graduação em Terapia Regressiva no Estado de São Paulo. Uma das exigências do curso foi que passássemos em consultas com um terapeuta de regressão, para sentirmos no próprio corpo aquilo que aprenderíamos.

A regressão de memória nada mais é do que o emprego de técnicas terapêuticas que buscam o acesso a registros de eventos passados traumáticos ou mal assimilados, gravados no inconsciente do indivíduo, que influenciam – muitas vezes desencadeados por eventos similares recentes – a sua vida no momento presente, acarretando desordens emocionais responsáveis por afetar o seu comportamento e, conseqüentemente, a sua saúde e qualidade de vida.

Tudo isso é feito com o objetivo de promover um processo de autorresolução de conflitos, em que o próprio cliente reexperimenta situações

traumáticas do passado, voltando às raízes psíquicas de seus conflitos atuais para vê-las sob nova perspectiva e, assim, desligar-se das situações atuais que a elas não pertencem, ressignificando os conteúdos de modo a reformular sua vida, passando a olhar para as situações vividas a partir de um estado mental diferenciado (ALMEIDA, 2015).

Não importa se o cliente ou mesmo o terapeuta acreditam ou não em reencarnação, uma vez que o inconsciente daquele quase sempre produzirá uma história de vida passada quando evocado da maneira correta, cabendo ao terapeuta conhecer o potencial curativo da mente inconsciente e enfatizar a experiência subjetiva do cliente, aplicando as técnicas necessárias em benefício de sua transformação terapêutica (WOOLGER, 1994).

## A PRIMEIRA EXPERIÊNCIA COM OS NEGROS AFRICANOS

Em um dos módulos do curso, a professora submeteu-nos a uma indução genérica para que pudéssemos nos conectar a um registro traumático no inconsciente, vinculado a uma determinada localidade. Em estado alterado de consciência, fomos levados a “flutuar” sobre o planeta Terra, sentindo as reações do corpo ao “sobrevoarmos” este ou aquele país. Naquela atividade, percebi que, enquanto sobrevoava o continente africano, meu abdômen contorceu-se com força inesperada, indicando uma reação completamente negativa. A sequência da indução era se deixar atrair por uma dessas localidades até estar completamente “aterrado” no local, em condições de observar e descrever tudo à volta. Por óbvio, fui atraída – muito a contragosto – para algum lugar da África, e minhas reações emocionais e corporais foram tão intensas nesse breve diagnóstico que acabei sendo escolhida para a demonstração da regressão à turma.

Uma vez regredida, vi-me em uma tribo africana, como um jovem rapaz que, inocente e inadvertidamente, facultara informação privilegiada daquela comunidade a terceiros, de forma que todos da tribo acabaram sendo mortos, exceto o próprio rapaz. A culpa que o consumiu, depois que percebeu o que fizera, foi tão intensa que ele acabou se matando.

Para ressignificar essa história, foram trazidos à sua presença, como representantes de todo o grupo, o chefe e o líder espiritual da tribo, bem como a mulher que cuidara dele como se filho fosse. Esses “personagens” foram literalmente personificados por colegas da turma, os quais receberam a orientação de dizerem algumas frases enquanto eu revivia a experiência na pele do jovem africano, expressando a eles meu grande pesar por ter lhes causado a morte. “Sinto muito! Sinto muito!” – era só o que, em lágrimas, eu conseguia dizer.

Por ser extremamente cinestésica, aquela experiência foi tão intensa que, ao final, parecia ter sido atropelada por um caminhão. Foi necessário, tempos depois, que eu passasse por mais uma sessão, voltando ao mesmo registro no inconsciente, com o objetivo de compreender melhor todas as nuances daquela história e, finalmente, me libertar.

## CONSTELAÇÃO SISTÊMICA

Segundo Bert Hellinger (2003), terapeuta alemão responsável por sistematizar as constelações familiares ou sistêmicas, *todos os membros da família possuem o direito de pertencer ao sistema. Se algum for excluído, outro membro tomará o seu lugar, repetindo o seu destino*. Simplificando: tudo que for excluído, esquecido ou abandonado do sistema familiar gera um desequilíbrio, e terá que ser “representado” por alguém das gerações seguintes daquele mesmo sistema, como uma forma de compensação.

O modelo tradicional das constelações busca identificar as dinâmicas ocorridas na ancestralidade do cliente que geraram o emaranhamento que ele, de forma inconsciente, carrega na atualidade. Gláucia Paiva, diretora do Instituto Conexão Sistêmica e criadora do processo terapêutico Nexo – Renascer Sistêmico, desenvolveu o recurso sistêmico da **justa razão**. Ele consiste na bagagem sistêmica que engloba os traumas, estratégias de sobrevivências e sistema de crenças que herdamos, copiamos e aprendemos de nossos pais e/ou cuidadores (os quais herdaram de seus pais e assim sucessivamente), cuja aplicação substitui a necessidade de

identificar tais dinâmicas, fazendo com que o “sintoma” emocional reclamado pelo cliente volte para a sua origem ancestral, dentro do sistema, gerando diferenciação e a possibilidade de o cliente escolher o seu próprio destino, em vez de representar o destino do antepassado.

O relato a seguir descreve a minha participação em uma constelação coletiva com o emprego do recurso sistêmico da justa razão. A descrição dessa constelação pode ser encontrada no livro *Toques na Alma 2* (PAIVA, 2020).

## HONRANDO OS AFRICANOS ESCRAVIZADOS

Por ser uma constelação de caráter “coletivo”, foram solicitados alguns voluntários para figurarem como “clientes”, na condição de descendentes, os quais foram colocados diante de alguns representantes de seus primeiros antepassados africanos escravos trazidos ao Brasil. Eu fui uma dessas descendentes.

Depois de estabelecida uma conexão entre nós, clientes, e os nossos antepassados escravizados, foi solicitado que, um a um, expressássemos as nossas sensações físicas, sentimentos e observações e, na sequência, recebemos algumas frases para dizer aos antepassados. Minha experiência a todo momento era muito perturbadora. Fisicamente, grande parte dos músculos do meu corpo contraiu-se de forma involuntária e com muita intensidade, assim permanecendo até quase o final da constelação. Estava muito emocionada, e não conseguia encarar o representante de meu ancestral africano trazido como escravo para o país.

Em um segundo momento daquela constelação, atrás dos primeiros africanos escravos trazidos ao Brasil, foi inserida uma representante para a África. O objetivo era promover uma conexão entre aqueles e esta, para que a dor da separação pudesse ser expressada e a África fosse reverenciada por todos, inclusive pelos descendentes já nascidos no Brasil.

Na sequência, foram incluídos representantes para os familiares dos escravos que permaneceram na África, para os responsáveis pela escravidão

e para as circunstâncias da época, dando um lugar a todos aqueles que ficaram e tiveram de seguir com as suas vidas sem nunca mais receberem notícias dos familiares escravizados. A todo momento, eram mensuradas as percepções e as sensações dos participantes, à medida que novos “personagens” eram inseridos na constelação, após o que eram ofertadas novas frases de autorregulação que pudessem trazer movimento de alívio e de cura para o sistema.

Depois destas frases, foi posicionado “atrás da África” um representante para a “força espiritual da África”, o qual ficou em uma posição elevada, visível para todos os participantes. Eu, definitivamente, não conseguia olhar para o representante da África, mantendo ativa no corpo toda a contração muscular observada desde o início da constelação. Nenhuma das frases foi suficiente para promover a liberação em meu corpo ou emoções. Muito tempo depois daquela constelação, compreendi que o que eu sentira ali era vergonha. Isto realmente foi confirmado quando entrou na constelação a “força espiritual da África”.

Todos os meus sintomas físicos se acentuaram, e eu praticamente fui arrastada para um movimento de reverência àquela “entidade”, sendo necessário deitar o meu corpo no chão e estender os braços, como se fosse um pedido implícito de clemência... Só aquilo me acalmou e aliviou as contrações que sentia no corpo e, ainda assim, depois de transcorrido um bom tempo.

Como finalização, foram inseridos na constelação representantes para as três primeiras gerações descendentes – nascidas no Brasil – dos antepassados africanos escravizados, para que fossem integradas, por meio de outras frases de autorregulação, às primeiras gerações africanas.

Curiosamente – ou não –, carreguei comigo para essa constelação coletiva minha mãe e minha irmã, e minha mãe acabou sendo a representante da África. E, mais curiosamente ainda, após participar como “descendente” nessa constelação, houve um alívio quase que imediato nas dores crônicas em meu nervo ciático.

## PSICODRAMA INTERNO TRANSGERACIONAL (PIT)

Trata-se de uma técnica que utiliza o Psicodrama e a imaginação ativa do cliente para identificar, no campo morfogênico de seu sistema familiar, os assuntos inacabados (traumas, segredos, acontecimentos similares repetidos entre gerações etc.) que ecoam da sua ancestralidade, permitindo iluminar a dor familiar transgeracional que repercute de muitas formas em seus descendentes, até que o seu significado seja esclarecido (BOARINI, 2018). O cliente corporifica o drama ancestral que, uma vez identificado, tem seus assuntos inacabados solucionados pelo próprio ancestral que viveu tal drama, ressignificando aquela memória familiar.

Durante o intervalo entre os módulos presenciais do curso, participei de um encontro entre alunos para realizar trocas terapêuticas aplicando a técnica. No encontro, utilizamos uma técnica simples para rastrear as impressões de nosso campo e, com base nessas impressões, foi dado início à minha sessão terapêutica.

## O FEITOR DE ESCRAVOS

Rastreando o campo energético, identifiquei uma escuridão e um peso abaixo do meu corpo. Quando coloquei meu foco nesta sensação e me abri para que surgisse em minha mente a imagem de um ancestral que tivesse relação com isso, aos poucos foi surgindo a imagem de um homem prostrado e totalmente acorrentado, que identifiquei como um feitor de escravos. Quando fui colocada na representação daquele homem, para lhe dar voz, descobri que ele nutria uma culpa gigantesca por tudo que havia feito com os escravos e que, como forma de autopunição, expiava as suas más ações mantendo-se voluntariamente preso por correntes no “espaço entre vidas”.

Por mais que a terapeuta tentasse fazê-lo identificar o que poderia ser feito para que ele pudesse abandonar as correntes que o martirizavam e seguir para a luz, nada o demovia daquela punição perpétua: a culpa não o deixava libertar-se e ele não conseguia se perdoar.

Foram então “trazidos” à sua presença todos os escravos que ele havia prejudicado. No princípio, aquela presença fez com que o feitor recusasse ainda mais, acentuando o seu autoflagelo, mas, na medida em que foi intermediada uma conversa entre o representante das vítimas e o seu algoz, ele pôde perceber que aqueles escravos não mais nutriam nenhum ressentimento, pois já haviam superado a dor da escravidão e entendido o porquê de sua participação neste grande flagelo planetário, seguindo com seus destinos junto à Espiritualidade.

Sentindo-se liberado de continuar expiando suas faltas relacionadas àquelas pessoas, que não mais o culpavam, o feitor conseguiu finalmente perdoar-se pelas atrocidades cometidas e se libertar das correntes, permitindo-se acompanhar por um ancestral benevolente para um lugar de pura luz, onde poderia se recuperar e recomeçar.

Por conta dessa sessão terapêutica, pude entender o porquê de sentir tanta vergonha de “encarar” o representante de meu ancestral escravizado ou o representante da África naquela constelação coletiva da qual participei para honrar os africanos escravizados.

## HONRANDO E PERPETUANDO OS APRENDIZADOS

Essa experiência foi muito enriquecedora. Primeiro, porque me instigou a buscar mais informações na própria família em relação à minha ancestralidade e, depois, porque cada uma dessas experiências me trouxe alguma espécie de liberação, seja emocional ou física.

E mais ainda: de alguma forma habilitou-me a lidar com processos terapêuticos similares! No meio terapêutico, circula o seguinte entendimento: *o terapeuta não facilita, para os outros, processos que não estejam resolvidos em si mesmo.*

Dar voz à ancestralidade e permitir que, de alguma forma, os traumas transgeracionais não resolvidos sejam trazidos à luz, para que sejam incluídos todos os que foram excluídos, traz mais leveza ao sistema familiar como um todo, permitindo uma maior liberdade de ação aos

descendentes das gerações seguintes e, com mais naturalidade, a liberação de comportamentos disfuncionais repetidos de forma inconsciente e que tantos prejuízos nos trazem na convivência familiar, social e profissional.

## EXERCÍCIO: OCUPANDO O SEU LUGAR PERANTE A ANCESTRALIDADE

Faça o exercício diário de ocupar o seu lugar perante a própria ancestralidade. Você pode utilizar âncoras para essa atividade, como cadeiras, almofadas, moedas etc., ou pode montar a estrutura sugerida mentalmente, pois também funciona.

Imagine que os seus pais estão à sua frente, um ao lado do outro, olhando pra você, sendo que a mãe fica à esquerda do pai.

Atrás deles, imagine os seus quatro avós: os avós paternos atrás do pai, um ao lado do outro; os avós maternos atrás da sua mãe.

Agora, imagine os oito bisavós atrás dos seus avós, seguindo a mesma orientação: cada casal atrás de seu respectivo filho ou filha (seus avós). Se estiver utilizando âncoras para o exercício, a partir daqui você poderá simplesmente projetar a imagem dos demais ancestrais, sem precisar utilizar outras âncoras.

Continue incluindo: trisavós, tetravós, pentavós e assim sucessivamente, até perdê-los de vista.

Deixe que esse “campo” seja formado diante de si e veja como se sente. Há alguma emoção? E sensação física? Como é estar diante de todos aqueles que o antecederam nessa existência?

Se houver desconforto, dê alguns passos para trás, até onde seja possível permanecer diante deles sem o desconforto.

Todos esses casais passaram por traumas, dificuldades e vivências difíceis, mas deram conta e passaram a vida adiante, e graças a isso você está aqui!

Diga para todos eles: “Eu vejo vocês! Todos vocês! Todos vocês pertencem! Todos vocês vieram antes! Todos são um de nós, pertencem a nós,

fazem parte de nós, e um pedaço de mim veio de vocês e eu tenho muito orgulho disso! Todos vocês fazem parte da história do meu pai e da minha mãe e, portanto, fazem parte da minha própria história! A vida passou por todos vocês, e graças a isso eu estou aqui! Muito obrigado!”

Perceba como você se sente falando isso para eles. O que sente em seu corpo, quando você os inclui? Se perceber algum peso ou tensão, repita as frases. Repita uma, duas, três ou mais vezes, quantas forem necessárias até que essas frases façam sentido e tragam mais leveza para o que estiver sentindo.

Se sentir-se confortável, faça uma reverência para todos eles, o mais profunda possível, sentindo que os está incluindo, honrando e respeitando.

E se perceber que, depois disso tudo, ainda persiste algum desconforto, sugiro procurar um constelador.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, I. S. **Terapia regressiva: abordagens psicoterapêuticas complementares**. BA: Romanegra, 2015.

BOARINI, A. **Apostila do curso de psicodrama interno transgeracional: módulo básico**. São Paulo, 2018.

HELLINGER, B. **As ordens do amor: um guia para o trabalho com constelações familiares**. SP: Cultrix, 2003.

PAIVA, G. **Toques na alma: volume 2**. SP: Conexão Sistêmica, 2020.

WOOLGER, R. J. **As várias vidas da alma: um psicoterapeuta junguiano descobre as vidas passadas**. SP: Cultrix, 1994.

# 17

## REGRESSÃO: A CURA ATRAVÉS DA COMPREENSÃO DAS MEMÓRIAS INCONSCIENTES DO PASSADO

T A D E U F E R R E E T

Esse capítulo tem como objetivo central elucidar a curiosidade e, além disso, explicar/exemplificar a técnica terapêutica de regressão como processo de cura. É comum que muitos pacientes apresentem curiosidade quanto ao passado, saber quem foi em outra vida: um chefe carrasco, um general maníaco, uma mulher milionária ou até mesmo um parente próximo ou de alguém conhecido. A regressão possibilita mais do que a oportunidade de revisitar um passado próximo ou distante. É um processo de cura que, através do relaxamento e da reativação de memórias inconscientes, ajuda a desvendar e a resolver conflitos ou situações inacabadas que interferem na vida presente do paciente.

## TADEU FERREET

Tadeu Ferreet é Terapeuta Transpessoal Sistêmico, especialista em regressão e vidas passadas. Professor há mais de 15 anos. Atua com Desenvolvimento Humano, palestrante, consultor, apresentador do Programa A Propósito na Rede CNT. Já treinou milhares de pessoas incentivando-as e orientando-as a desenvolverem suas habilidades para o alcance do sucesso profissional e pessoal. Criador e Idealizador do **MÉTODO FERREET: Flow, Experience, Rotation, Relevance, Expert, Experiment, Time**. Foi gestor de grandes empresas e resolveu seguir "carreira solo", cuidando e direcionando pessoas em busca do seu propósito pessoal e profissional. No ano de 2017, ganhou o Prêmio Ser Humano na Categoria Desenvolvimento Humano pela ABRH BA - Associação Brasileira de Recursos Humanos. Em 2017, foi citado em matéria no Fantástico como professor que implantou metodologia educacional de autoconhecimento e acessibilidade nas escolas públicas no interior da Bahia. Em 2021, foi o professor homenageado pelo Programa Educa Mais Brasil, com matéria no Jornal Correio da Bahia, sendo considerado um grande incentivador dos estudos acadêmicos.

Para entrar em contato, use os seguintes meios:

📷 @tadeuferreet

🌐 [www.linkedin.com/in/tadeu-ferreet-9025792a/](https://www.linkedin.com/in/tadeu-ferreet-9025792a/)

📘 Tadeu Ferreet

☎️ 71 99985-1055

🌐 [www.tadeuferreet.com.br](http://www.tadeuferreet.com.br)

✉️ [contato@tadeuferreet.com.br](mailto:contato@tadeuferreet.com.br)



Nem sempre lembrar o passado parece ser uma boa opção para muitas pessoas. Estamos acostumados a olhar o que já se passou como vivências e experiências negativas. É muito comum escutarmos pacientes verbalizarem no consultório: “se eu pudesse, apagaria o meu passado”.

É a partir dessa escuta ativa que começamos a ficar atentos a toda e qualquer palavra dita pelo paciente, pois os traumas subliminares estão escondidos em forma de pensamentos e memórias inconscientes. Para Freud (1987), o inconsciente seria como a caixa-preta do indivíduo. Ele não seria a parte mais profunda da consciência, nem a que possui menos lógica, mas uma outra estrutura da consciência.

Muitas são as memórias armazenadas e esquecidas por uma simples questão: simplesmente não lembrar o que nos aflige ou nos atormenta na via presente e atual. Assim, podemos compreender que o inconsciente é um processo psíquico misterioso para nós mesmos.

Nossos atos falhos, sonhos e esquecimentos são, na verdade, as fugas daquilo que não desejamos. São memórias reprimidas, paixões e emoções não-vividas por entendermos que são dores e feridas incuráveis. Muitas das nossas ações e atitudes na vida presente são provenientes de desejos não realizados no passado. Essas manifestações podem surgir através de atos falhos, quando, por exemplo queremos dizer algo a alguém e, imediatamente após verbalizar, dizemos: “desculpe, não era isso o que eu queria dizer”.

Sim, era isso e muito mais. O que você queria dizer era o que precisava dizer. Essa dor e esse arrependimento dizem muito sobre você e sobre quem você é. Se dissemos algo que não desejamos, esse pensamento deve nos guiar a compreender porque não queremos ou porque evitamos dizer o que sentimos. De onde vem essa dor e por que evitamos tanto?

## O ACESSO DO MEU INCONSCIENTE

Escrever esse capítulo me faz reviver muitas situações da minha infância, e está sendo um exercício incrível poder sentir, nesse exato momento, o que jamais senti, seja por evitar de forma inconsciente ou por não notar a necessidade relevante de curar traumas que passavam despercebidos, como, por exemplo, o medo inexplicável de encarar um psicólogo (a). Sim, recordei-me disso agora e, após me especializar em Terapia de Regressão, criei coragem para enfrentar o desafio da formação em Psicologia.

Quando Freud (Gomes apud Freud, 2003) percebeu nos seus atendimentos que a hipnose não se estendia a todos os pacientes por parte deles não ser hipnotizável e, assim, os traumas acabavam voltando, ele criou a técnica conhecida como associação livre. Essa técnica facilita o entendimento do terapeuta em relação ao seu paciente. Através da livre verbalização dos pensamentos, passamos a encaixar peça por peça, como um quebra cabeça, e, quando parece que o paciente não diz nada com nada, aí é que tudo passa a fazer sentido.

Foi assim que tudo passou a fazer sentido para mim. Após muitos anos, consegui entender naturalmente, até mesmo antes de saber o significado da associação livre, que a falta de diálogo, a ausência do olho no olho e a não verbalização dos desejos não era algo proibido na infância, mas uma forma de representar o respeito na educação familiar, ou seja, o respeito ao pai e à mãe.

Logo, como eu enxergava o psicólogo e o terapeuta? Como um ser superior em termos hierárquicos, alguém que, em algum momento, eu precisaria olhar, dizer o que sentia e desejava. Assim, passei a entender os motivos pelos quais eu pensava e agia dessa forma: “Eles/Elas sabem o que quero dizer, mas não posso. Se eu olhar/encarar, vou desafiar, eu não posso.”

Dessa forma, compreendi que posso e devo responder quando questionado. Responder e encarar não é falta de respeito e, para Freud, esse posicionamento não era possível através da hipnose. Sendo assim, durante suas análises, Freud passou a recomendar aos pacientes que dissessem

tudo o que lhes viesse à mente. Posso dizer que a escrita desse capítulo está sendo um importante exercício de associação livre. Em vários momentos, peguei-me disperso, com pensamentos abstratos e distantes.

Para Freud, a distração ou dispersão vai em direção ao desejo. Se algo parece incomodar (esse é o caso) ou passa a ser uma tarefa chata, a distração é uma forma do inconsciente fugir ou dispersar gatilhos. Por conseguinte, compreendemos que tudo o que nos dá prazer normalmente é aquilo que melhor prende o nosso foco.

Já pensou em fazer esse exercício? O que provoca em você a distração? O que você pensa ou faz e que te dá prazer? Parece ser instigante, não é? Assim começa a minha curiosidade pela terapia e a preferência pela técnica da regressão. Ajudar o paciente a reativar as suas memórias mais esquecidas para curar feridas faz-me acreditar cada vez mais que o nosso passado é tão importante quanto o futuro que desejamos e sonhamos ter.

### ACESSANDO O INCONSCIENTE DO PACIENTE: UM CASE DE SUCESSO

O ano era 2015, e o dia era 3 de março, uma sexta-feira, horário de 15:30min. Tinha tudo para ser uma sexta-feira 13 (data conhecida como dia de azar) qualquer, e acabou sendo uma sexta-feira marcada por um momento único na minha carreira de terapeuta de regressão, alguém que estava praticamente começando a usar a técnica.

Recebi no consultório uma mãe aflita, com seu filho de 21 anos de idade. Um rapaz alto, branco, bem vestido e com a fisionomia assustada. Nos primeiros minutos de atendimento, a mãe pediu para ficar sozinha comigo, então o filho deixou o recinto e ficou aguardando na sala de espera.

Sentindo-se mais tranquila e à vontade, a mãe relatou que o filho, desde criança, apresentava comportamento estranho: não conseguia ficar longe dela por muito tempo e tinha constantes crises de choro sem motivo, em especial quando se sentia distante. Deixei que a mãe relatasse a situação, sem interrupção ou preocupação com a ordem dos fatos (associação livre). Observava os seus momentos de distração, e assim seguimos

durante as três primeiras sessões, conversando desde o momento em que descobriu a gravidez, passando pela gestação, até o nascimento do filho. Tudo muito tranquilo: gravidez planejada e desejada, com gestão de cuidados bem-feita até a hora do parto. O parto era para ser cesáreo e acabou sendo normal, bastante demorado, com perda de sangue e pouca dilatação, estendendo-se por cerca de 120min. Segundo relatos da mãe, o bebê estava com a posição anormal – apresentação pélvica (nádegas primeiro)

Nas sessões seguintes, pedi para escutar o seu filho e usei a mesma técnica – associação livre. Em cada encontro, eu percebia o quão difícil era compreender o que o garoto relatava, e isso me deixava ainda mais instigado e atento. Durante as sessões, percebi que ele apresentava um tique nervoso: o apertar os olhos com força e firmeza aumentava todas as vezes em que eu me referia a lugares escuros, pequenos e apertados e, quando eu verbalizava o nome da mãe, ele chorava de forma copiosa.

Passei a estudar o caso isoladamente, tentando encaixar uma por uma das peças. Após análises e estudos, percebi a necessidade da técnica da regressão: chegara a hora de relembrar cenas, palavras e emoções do passado como forma de compreensão dos atuais problemas emocionais/físicos e o sofrimento. A técnica é feita com total consciência e sempre de olhos fechados, de forma induzida pelo terapeuta. Bom, se essa seria uma experiência nova para ele, para mim estava sendo desafiadora: era a primeira regressão que eu realizaria sozinho, sem a supervisão de um professor.

Sempre pontual, o rapaz chegou acompanhado do pai e da mãe. Dei as boas-vindas e pedi que ele deitasse no chão (tudo preparado com cuidado e de forma confortável). Pedi que fosse respirando, induzindo-o enquanto contava de um até três, instruindo-o a puxar o ar com força pelo nariz e soltar pela boca. Sempre pedindo para ele relaxar ao ouvir a minha voz, depois de 30min, percebi que o rapaz já estava em estado de relaxamento, com respiração tranquila. Perguntei se estava tudo bem e ele respondeu que sim. Disse-lhe que tudo o que eu perguntasse ele deveria responder. Durante a técnica, pedi permissão para conversar com o seu inconsciente (uma analogia de uma conversa a três). Foi quando solicitei que, na

medida em que fosse contando, o inconsciente deveria ir voltando para o estado que desejava. Enquanto contava, ia perguntando com que idade ele estava, e o paciente então respondia: 15, 10, 8, 5... A todo o momento pedia para que ele respirasse e ficasse relaxado. De vez em quando, perguntava se podia continuar e o rapaz respondia que sim. Quando chegamos à idade de 1 ano, percebi que o corpo do paciente começou a se mover, ficando em posição cefálica, pronto para nascer. Os pais olhavam para mim, assustados. Perguntei ao paciente se podíamos continuar e ele respondeu que não, que até ali estava bom. Perguntei ao inconsciente com que idade ele estava, e o rapaz respondeu 9 meses. Indaguei então se ele estava pronto para nascer:

**Terapeuta:** Você está pronto para o seu nascimento

**Paciente:** não! Eu não quero sair daqui.

**Terapeuta:** Por que você não quer sair?

**Paciente:** Aqui me sinto seguro e protegido

**Paciente:** Estão querendo me tirar daqui. Não me empurre. Estão me empurrando.

Paciente começa a gritar e a pedir para não tocarem nele

Paciente começa a apertar os olhos com força.

**Terapeuta:** Fique calmo, respire. Você precisa nascer. Seus pais estão aqui fora te esperando.

Olho para a minha frente e vejo os pais abraçados enquanto choram copiosamente.

**Paciente:** Pede para o rapaz esperar um pouco, eu vou sair, mas ele está me puxando. Ele quer me separar da minha mãe. Ele está me puxando.

**Terapeuta:** Relaxe o seu corpo, respire e sinta seu corpo girando sozinho, sem o toque do médico. Sim, quem está te puxando é o médico. Você está nascendo.

**Paciente:** Pede para ele esperar um pouco que eu vou virar sozinho.

Olhei para a mãe e ela disse que, na hora do parto, ouvia muitas vozes, muitos médicos e enfermeiros, e, em determinado momento, tudo ficou calmo, em silêncio, e os médicos pareciam conversar mais distantes. A mãe disse que suava e chorava muito, mas que ficou mais calma quando os médicos se afastaram e ela ficou parada um tempo sem fazer força.

Paciente começa a se mover bem discretamente e diz estar pronto para sair. Fala que agora sente a mãe mais tranquila e que tem poucas pessoas por perto. Os olhos já estavam mais tranquilos e relaxados

**Terapeuta:** Posso contar de forma regressiva para você nascer?

**Paciente:** sim, estou pronto.

Iniciei a contagem e, de forma natural, o paciente começou a chorar. Nesse momento, pai e mãe também choravam muito.

Terapeuta: Agora que você relembrou todas as cenas do parto, não precisa mais apertar os olhos com força quando estiver longe da sua mãe. As pessoas próximas de você eram médicos. Um deles estava tentando colocá-lo em posição cefálica para o parto normal. Sua mãe está aqui e sempre esteve com você. A partir de hoje, você está livre do medo, livre do lugar escuro e apertado. Está perto da sua mãe e é amado pelo seu pai.

Após a sessão de regressão, agradei ao inconsciente do meu paciente. Fui fazendo a contagem e perguntando a idade, enquanto ele (o inconsciente) ia respondendo: 5, 10, 12, 15, 20 anos. Aos poucos, o corpo do rapaz estirou-se até a posição normal, ainda deitado, chegando aos 21 anos. Pedi que, bem devagar, ele fosse voltando no tempo dele, sentindo o corpo leve, respirando tranquilamente. Voltei a contar de 1 a 3, solicitando que o rapaz puxasse o ar com força pelo nariz e soltasse pela boca. O paciente foi voltando ao seu estado consciente, enquanto seus pais ainda enxugavam as lágrimas.

Com o paciente ainda deitado, perguntei-lhe se lembrava de alguma coisa e ele respondeu que lembrava de tudo. Perguntei como estava se sentindo e ele respondeu que o corpo estava dolorido, além de experimentar um grande cansaço. Perguntei para a mãe como ela estava se

sentindo: ela disse que o corpo também estava dolorido e igualmente se sentia cansada. Com os três já sentados nas poltronas do consultório, perguntei se tinham compreendido o processo e todos disseram que sim. Perguntei ao paciente se estava bem e ele respondeu que sim, um pouco confuso, mas que agora tudo fazia sentido.

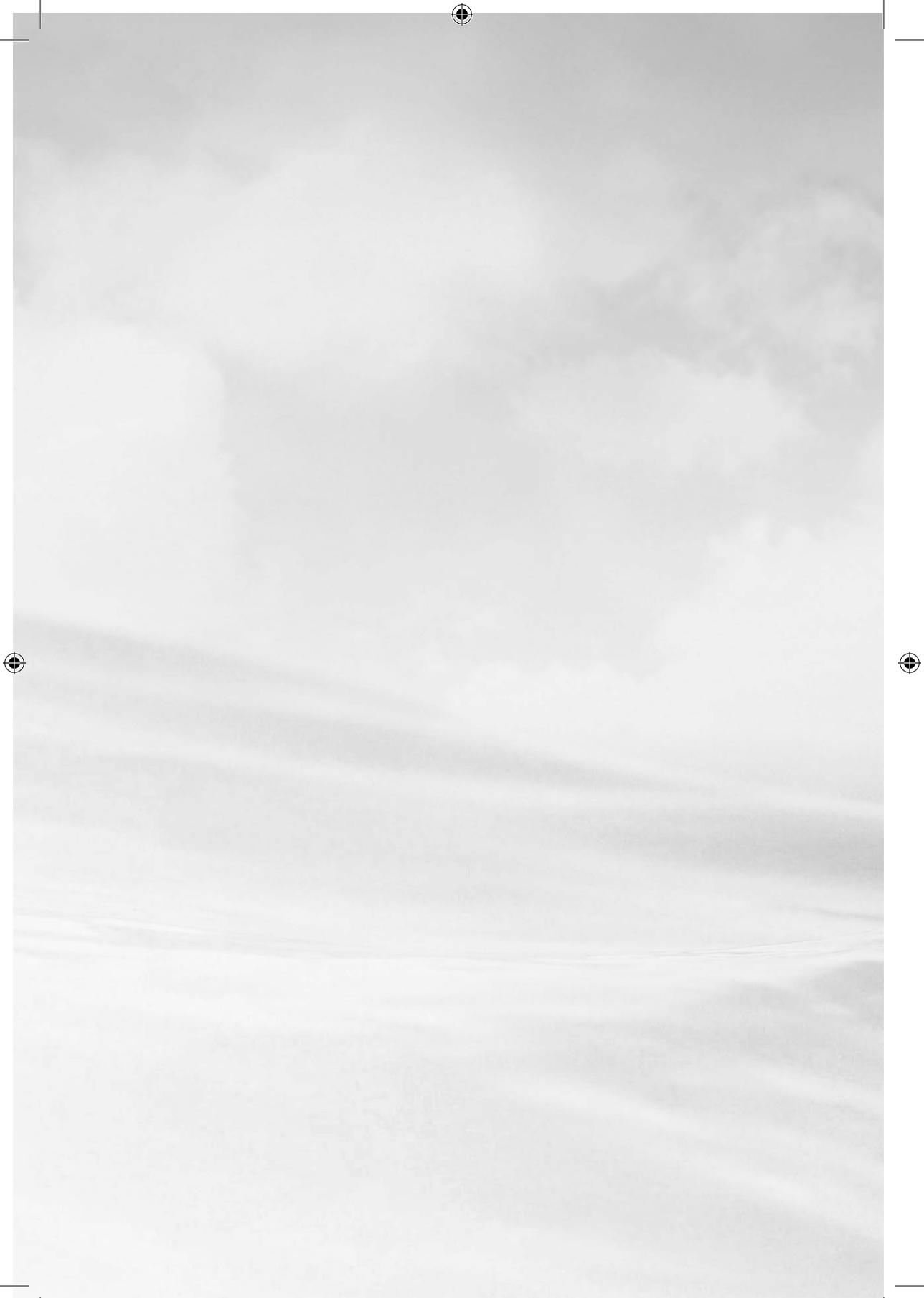
Continuamos o processo terapêutico por mais ou menos 5 sessões. O paciente relatou que estava mais seguro, que o choro havia passado e que não mais apertava os olhos. Reuni mais uma vez os seus pais no consultório e a mãe confirmou que o tique nervoso havia passado, que ele não mais chorava quando estava distante dela e que inclusive marcara uma viagem com os amigos para os Estados Unidos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

GOMES, G. (2003). A teoria freudiana da consciência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19(2), 155-185

FREUD, S., Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, 2ª ed., Rio de Janeiro, 1987, Imago



# 18

## A IMPORTÂNCIA DE ESCUTAR A SI MESMO

---

ALDIONE BARROS

## ALDIONE BARROS

Sou Aldione Barros, nascida e pertencida à pequena cidade Goiana, localizada no interior do estado de Pernambuco. Sou graduada em Geografia, mas só atuei como professora da área por alguns anos, pois nunca me identifiquei com a licenciatura.

Uma longa jornada foi percorrida até me tornar o que sou hoje, uma terapeuta integrativa, com formação em técnicas que possibilitam enxergar o ser humano de forma integral e não apenas como a soma de partes distintas.

Hoje, vejo a ressonância deste meu caminhar com a razão de meu próprio nome, carinhosamente dado pela minha mãe em reconhecimento a uma conhecida profissional de saúde.

Amo as transformações que o processo do autoconhecimento pode nos trazer, por isso, neste capítulo, pretendo te contar um pouco sobre como cheguei até esse percurso.

Com relação às minhas formações profissionais dentro das abordagens holísticas, sou capacitada em Thetahealing - DNA Básico e em THInk - Thetahealing Institute of Knowledge.

Também tenho formações na EFT (Emocional Freedom Techniques), no Instituto EFT do Brasil, e de MPC (Método Procure Cicatrizes), de Dalila Machado.

### Para entrar em contato, use os seguintes meios:

✉ [aldionebarros@hotmail.com](mailto:aldionebarros@hotmail.com)

📷 @aldione.barros

☎ (81) 98953-5021



**E**m minha trajetória pessoal e profissional, passei por diversas situações dolorosas e que poderiam ter sido evitadas se eu soubesse a importância de uma valiosíssima virtude humana: a escuta.

Hoje, vejo que, apesar de não ter exercitado-a por muitos anos em minha vida, sou muito grata por tudo o que passei, afinal, foi por causa disso da falta da escuta que me acordei para o desejo de ouvir a mim mesma.

Como toda criança tem a sua natureza curiosa, sempre fui fascinada em querer saber todos os mistérios que envolviam o universo e toda sua grandeza.

Durante grande parte da minha infância, passei por muitas dificuldades financeiras. Meu pai mesmo cortava pedaços de carne seca, separava-os individualmente, assim como todo o pó do café. Sempre separava tudo para durar a semana inteira.

Na minha inocência, achava aquilo um máximo! Ajudava-o embrulhando os pacotinhos, enquanto ele, com um olhar tristonho, aparentemente abatido e entre uma voz e outra dizia: “O dinheiro não dá para nada”.

Naquela época, como ainda era muito pequena, não dava tanta importância ao que ele me dizia, afinal, o mais importante para mim era tê-lo ali comigo, com minha mãe e meu irmão também presentes.

À medida que fui crescendo, passei a entender o quanto a nossa vida era difícil. Minha mãe era professora, mas aposentou-se muito cedo por invalidez, devido a um transtorno mental (bipolaridade). Tudo passou a fazer sentido para mim. Na minha relação com ela, eu passei a observá-la e percebia as suas repentinas mudanças de comportamento quando estava em crise.

Já meu pai desenvolveu várias doenças físicas, devido a seu emocional extremamente abalado e por se ver sozinho, precisando dar conta de tudo, da família e do comércio. Durante muitas vezes, minha mãe precisou ser

internada em clínicas psiquiátricas, um dos períodos mais difíceis da minha vida.

O tempo passou, me tornei adulta e, aos 21 anos de idade, meu querido pai se foi no ano em que eu tinha acabado de me formar. Fiquei sem chão. Como eu poderia seguir sem a pessoa que era minha segurança e onde eu me sentia tão protegida, meu exemplo de homem e pai, minha referência de generosidade?

Foi a partir daí que precisei assumir o papel que era dele, já que eu era a filha mais velha e quem sempre foi a escolhida para ajudá-lo. Três meses depois, me casei e hoje vejo que foi uma forma “inconsciente” de colocar alguém no lugar do meu pai. Quase dois anos depois, tive minha primeira filha e, após cinco anos, o meu segundo filho.

Durante esse período, eu ainda vivia na crença que a vida se reduzia a: nascer, crescer, casar, ter filhos, trabalhar e ponto final. Jamais imaginaria que poderia ter acesso a novos conhecimentos e, a partir disso, ter uma nova visão do que é a vida, e com poderia difundir esses saberes a ponto de alcançar mais pessoas.

Enquanto estava distante deste propósito, trabalhei em lugares que não tinham nada a ver comigo e com o que, de fato, queria para mim. Dei aulas particulares (em casa), no início da vida adulta, fui secretária e assistente administrativa em um setor público da minha cidade e lecionei por dois anos em uma escola particular assim que me casei. Ainda consegui montar o meu tão sonhado (na época) negócio próprio, no ramo de alimentos!

Passei alguns anos nesse empreendimento até que houve o término do meu casamento. Dois anos depois, também me deparei com o fim da minha relação profissional com o comércio e o conseqüentemente o surgimento de um grande medo devido ao apego que havia construído. No entanto, foi partir dessas dolorosas perdas vivenciadas que mudanças determinantes aconteceram em minha vida. Elas contribuíram para o meu crescimento pessoal, pois precisei me reinventar e desenvolver novas habilidades.

Mudei de cidade, consegui um emprego e, após cinco meses, retornei para minha terra-natal. Quatro anos depois, me casei outras duas vezes e também me separei. Ambos foram relacionamentos complicados, mas o último foi a gota d'água. Nele, me senti totalmente perdida, sem espaço para ir atrás dos meus sonhos. Me deixei ser colocada dentro de uma caixa, isolada, controlada até as vestes, destruindo o meu emocional. Foram inúmeras as tentativas para conseguir sair do buraco em que me encontrava devido novamente às minhas crenças arraigadas.

Somente depois de parar para refletir, de começar a me questionar, que eu consegui encontrar forças para dar fim à situação em que me encontrava.

Apesar dos constantes questionamentos, foi muito difícil me reinventar de novo. Foram noites em claro, muitos choros e todas as reações que o medo pode causar em nós.

Ao experienciar esse turbilhão de emoções, finalmente consegui retomar a minha força interior quando passei a me escutar. Por isso, lhe garanto, acredite! Você também tem essa força para ser emergida.

Quando passei a me ouvir e lembrar de tudo que desejava fazer, mas que havia largado para trás, foi, então, que a mudança aconteceu. Passei a fazer cursos relacionados ao autoconhecimento, à lei da atração. Hoje, estou na minha melhor versão, amando e atuando onde eu sempre quis, me ouvindo, ajudando pessoas e me sentindo plena!

Como disse o filósofo Santo Agostinho: “todas as coisas encontram o seu lugar, quando a gente encontra o nosso”. E foi assim que tudo aconteceu...

## 1º PASSO: DESPERTANDO PARA A ESSÊNCIA

Desde que somos pequenos, somos levados por normas sociais, culturais, familiares que nos ditam o que fazer, o que escolher, como agir e qual caminho seguir. Muitos de nós crescemos e vamos seguindo por caminhos que não são sequer nossos, que não escolhemos autenticamente

e, por falta de questionamento e autoconhecimento, acabamos perdidos em uma profissão, emprego ou mesmo relacionamento que nada tem a ver com a nossa essência.

Comigo não foi diferente. Quando comecei o processo de me ouvir e me questionar, percebi que, na verdade, eu nutria pensamentos que não eram meus, mas, sim, de padrões e pensamentos baseados no que eu ouvia na infância. Eu não havia desenvolvido pensamentos próprios, apenas estava repetindo e acreditando em tudo aquilo em que me disseram e me fizeram enxergar daquela maneira.

Quando me dei conta disso, ficou mais fácil me entender e me ouvir de verdade. Daí em diante, mais e mais perguntas passaram a me rondar. O que me realmente me fazia feliz? Qual era o meu maior medo? Eu realmente estava agindo de acordo com o que sinto? O que eu tinha de melhor? O que me deixava triste? Esses foram alguns questionamentos que trouxeram uma noção de quem eu realmente era e de onde eu queria chegar.

Perguntas como essas parecem ser simples, mas são e foram para mim extremamente necessárias, a fim de que eu pudesse me libertar de crenças que me impediam de ser que eu realmente era e que me limitavam muito a ponto de me sentir angustiada, sem conseguir sair de onde estava.

## 2º PASSO: UMA CONEXÃO GENUÍNA SE FORMOU

Depois da gente se conhecer um pouquinho, saber nossos gatilhos, nossas crenças, nossas verdades, fica mais palpável descobrir onde queremos chegar, o que queremos e precisamos mudar.

Comecei meu processo de mudança abrindo mais a mente para novos assuntos, novas pessoas, novas conversas. Parei de me limitar ao que apenas achava e via. Depois de muito refletir, passei a ir atrás de coisas que realmente me identificava e me sentia pertencida, isto é, o que realmente me realizava. Foi, então, que iniciei uma busca sobre assuntos que pudesse

gostar e, como tudo que procuramos e temos a certeza de que iremos encontrar, fui praticamente presenteada pela técnica do ThetaHealing.

Foi por ela que comecei o meu despertar espiritual, na qual vi que nada sabia sobre mim mesmo, sobre as pessoas, e isso fez brotar um amor que estava adormecido. Em cada etapa de aprendizado, me surpreendia e me conectava cada vez mais com este amor universal que transcende palavras.

Era o amor do Criador e, cada vez mais me envolvia nele, me sentia plena e com uma vontade enorme de passar todas aquelas sensações de amor, de preenchimento, para outras pessoas.

Certo dia, conversando com uma amiga sobre quanto o ThetaHealing estava me ensinando e como estava me tornando uma pessoa melhor, mais amorosa, e que tudo estava fluindo cada vez mais para mim, ela me contou que a sua irmã estava no hospital inconsciente há uns nove dias.

Minha amiga me enviou uma foto delas duas juntas e eu imediatamente disse: “espere alguns minutos que eu vou fazer o que aprendi. Vou me conectar com o Criador e vou enviarei para ela a energia do amor incondicional”.

Parei por alguns minutos, me enchi de amor, de muita gratidão, e enviei aquela energia para a irmã dela. Em menos de seis minutos, eis que surge uma grande surpresa para nós duas.

Minha amiga me liga chorando de alegria dizendo que a irmã tinha acordado e começou a falar com ela. Fez um vídeo para mim, balbucando algumas palavras e choramos juntas naquele momento ímpar na vida dela. Foi a coisa mais linda que eu havia visto. Aquela experiência brotou uma certeza tão clara em meu coração: a de que nós somos sim, um ser uno bebido de Amor Incondicional do Criador, e que vidas podem ser tocadas e transformadas através de mim e de você.

A partir daquele momento, comecei a me sentir preparada para atender outras pessoas. E advinha quem foi a minha primeira cliente? Ela mesma, a minha amiga, depois de ter presenciado aquela maravilhosa cena que te contei há pouco.

Posteriormente, fui fazendo outros cursos, me dedicando cada vez mais e, aos poucos, os resultados foram chegando.

### **3º PASSO: VIVA E COMEMORE A SUA MELHOR VERSÃO**

---

Assim como tudo é um eterno processo, na qual a aprendizagem é infinita, vou te deixar alguns ensinamentos que aprendi nesse meu percurso e que seguirei levando para a minha vida inteira. Vamos a eles?

1 - Escute sempre aquela voz que grita aí dentro de você. Ela é a sua verdade!

2 - Não se critique, não se julgue, e nem julgue o outro. Estamos todos aprendendo um pouco a cada dia.

3 - Olhe não só para suas boas lembranças, mas admire também seus traumas, erros de seu passado, e aceite-os, perdoe-os e acolha tudo com amor.

4 - Olhe e escute com carinho as partes que ainda precisam ser curadas. Elas ainda estão aí presentes por alguma razão.

5 - Vigie sempre seus pensamentos e não deixe que outras crenças te limitem.

6 - Não esqueça: o processo de ouvir a si mesmo é infinito e é ele que lhe abrirá novas portas, lhe ajudará a crescer em todo e qualquer setor da sua vida.

7 - Por fim, comemore sempre as suas conquistas, sejam elas grandes, sejam elas pequenas. Se abraçe, ria, cante, dance!

Faça o que seu eu deseja e lembre-se que sua história pode ter sempre um recomeço!

# 19

## SUAS CRENÇAS, SUA REALIDADE: UM MODELO COGNITIVO DE VIVER

JUSSIARA ALMEIDA

*“Se você pensa que pode, ou se pensa que não pode, de qualquer modo está certo”.*

Henry Ford

## JUSSIARA ALMEIDA

Jussira Almeida é psicóloga clínica, com ênfase na abordagem cognitiva comportamental, é empreendedora, mentora em autodesenvolvimento, escritora e palestrante.

Direciona seu trabalho psicoterapêutico para a compreensão dos processos intra e interpessoais dos pacientes, ao convidá-los para uma jornada de autoconhecimento, de despertar sobre si mesmo, suas crenças e aspirações.

Como empreendedora e mentora em autodesenvolvimento, implementa treinamentos com vistas a aprimorar os caminhos das pessoas rumo a evoluções a nível pessoal e profissional.

Aborda em seus livros e palestras a importância de sermos protagonistas da nossa própria história, transmitindo seus conhecimentos a partir de uma perspectiva mais ampla da psicologia para além do tratamento de distúrbios psíquicos, em prol de uma visão mais integral sobre a saúde humana.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

✉ [psicojussira@gmail.com](mailto:psicojussira@gmail.com)

📷 [@jussiraalmeidapsc](https://www.instagram.com/jussiraalmeidapsc)

🌐 [Jussira Almeida](https://www.linkedin.com/in/JussiraAlmeida)

📘 [/psicojussira](https://www.facebook.com/psicojussira)

📍 [@Jussira\\_almeida](https://www.tiktok.com/@Jussira_almeida)



## SUAS CRENÇAS, SUA REALIDADE: UM MODELO COGNITIVO DE VIVER

Você já parou para pensar que tudo na vida está relacionado ao poder e à importância que geramos por meio de nossos pensamentos? Que aquilo que você foca é o que expande em sua vida? Seja para o bem, seja para o mal, positivo ou negativo, não é a situação em si que determina o que você sente, mas, sim, a interpretação que dá a ela.

Quem nunca ouviu dos pais algo como “se quiser ser alguém na vida terá que estudar e muito!”. Um posicionamento que, a depender de como reagíamos, nos impulsionava em motivação e determinação na busca por “ser alguém na vida”, em dar orgulho aos nossos pais.

Você sabia que era possível, mas, e se lhe acomesse, ao invés de determinação, uma ansiedade, um medo de não conseguir cumprir aquela missão? Os estudos seriam incorporados em sua rotina de maneira muito mais pesada, como uma obrigação a ser cumprida, na qual não apenas sua sobrevivência estava em jogo, mas toda a sua existência, aceitação e êxito na vida como pessoa.

O que observamos aqui é um processo de criação de crenças que também se referem a aprendizados. Crenças são pensamentos, ideias, convicções e interpretações que acreditamos fielmente serem verdades inquestionáveis. Ao internalizarmos, não precisamos criar um comportamento do zero, pois já existe na nossa mente as regras e pressupostos a serem seguidos.

No começo da infância, os ensinamentos transmitidos por pessoas próximas como os pais e cuidadores contribuem para que as crianças desenvolvam determinadas ideias sobre si mesmas, acerca das outras pessoas e do mundo. Geralmente, tais aprendizados são perpetuados na fase adulta, definindo estruturas emocionais e comportamentais e sendo determinantes para a criação de uma própria realidade.

## TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: UM SÁBIO CAMINHO TERAPÊUTICO

No universo da psicologia, há diversas linhas que direcionam o trabalho e a compreensão sobre o ser humano, sendo as mais populares: a Psicanálise, a Gestalt, a Comportamental, a Fenomenológica e a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), esta última a ser aprofundada nesse capítulo.

A abordagem cognitivo comportamental tem seu tratamento baseado em uma formulação cognitiva, nas crenças e estratégias comportamentais. Psicoterapeutas cognitivos comportamentais atuam no nível que pode operar simultaneamente com um pensamento mais óbvio, isto é, superficial, ou intermediário e ainda o mais complexo por estar no nível do inconsciente. O terapeuta procura produzir uma mudança cognitiva de várias formas, realizando a modificação no pensamento e no sistema de crenças do paciente a fim de gerar uma mudança emocional e comportamental duradoura.

O mais comum, ao iniciar um processo terapêutico, é trabalhar com o paciente no nível superficial, na compreensão de que seus pensamentos automáticos não são resultantes de deliberação ou raciocínio, pelo contrário, podem surgir espontaneamente de maneira breve e, por mais que haja consciência dos pensamentos, isto é, das crenças, o mais provável é que o paciente não as questione, acreditando se tratar de verdades absolutas.

Vale ressaltar que não existem crenças boas ou ruins. Existe o que elas estão ou não criando na nossa vida, portanto, a depender do contexto e dos resultados, as crenças podem ser consideradas impulsionadoras ou limitantes.

Por exemplo, um problema pode surgir na nossa vida quando pensamentos e/ou crenças, independentemente do nível em que se encontram, já não trazem mais benefícios ou têm algum sentido, só que, ainda assim, continuam a reger nossos caminhos. Da mesma forma, se aquilo que almejamos está alinhado com o que estamos buscando na prática, estamos nos referindo a pensamentos e crenças impulsionadores.

Todos nós possuímos ambas as formas de crenças e o mais produtivo é que as imaginamos como se fossem roupas em que podemos tirar ou colocar a depender de cada ocasião. Sim, a grande sacada está em tomar

nas mãos as rédeas dos nossos pensamentos e decidirmos o que queremos ou não acreditar!

Traçar um novo objetivo, querer dar um salto na vida ou mesmo realizar um sonho implica não somente em ações externas, mas, principalmente, em traçar um caminho de desenvolvimento interno, pois é de dentro para fora que a transformação acontece.

Atuando na abordagem cognitivo comportamental, constantemente identifico nos pacientes o poder das crenças limitantes sobre seus comportamentos e resultados, independentemente da sua formação acadêmica, posição profissional, familiar ou condição financeira. É instigante pensar que essa terapia escolhida por mim ainda no início da faculdade para ajudar outras pessoas, na verdade, primeiramente me ajudou.

Todo estudante de psicologia, ao ingressar no curso, é recomendável que esteja em acompanhamento terapêutico contínuo, e, no decorrer de sua formação, também esteja envolvido em processos de supervisão junto a terapeutas mais experientes que possam ajudar com orientações para os casos clínicos trazidos pelo estudante.

Em minha trajetória, devido a aspectos financeiros, meu acesso à terapia como paciente foi acontecer só do quarto para o quinto ano de faculdade, permanecendo após minha graduação. Entretanto, ressalto que seguir esta recomendação é imprescindível para a evolução do estudante de psicologia. A premissa básica para se poder ajudar alguém é estar bem consigo mesmo, está em desenvolver o autocuidado.

Lembro-me, como se fosse hoje, da minha primeira experiência ao fazer terapia. O consultório era pequeno, porém muito acolhedor, e a psicóloga era tão pequenina que dava vontade de pegar no colo. Cada semana, ela estava com um vestido mais encantador que o outro e seu sorriso estava sempre à minha espera nas segundas-feiras pela manhã.

Com pouco tempo de terapia, minhas crenças superficiais e algumas intermediárias foram surgindo. Naquela época, eu observava as pessoas e o meu mundo de forma muito limitada por conta das experiências e aprendizados obtidos até então. Gradativamente, fui me desenvolvendo,

conhecendo os motivos e funções dos meus comportamentos, e tendo a clareza necessária para ressignificar minhas crenças.

Pouco mais de um ano, decidi trocar de psicóloga, pois não aguentava mais iniciar minha semana chorando. Hoje, dou risadas ao lembrar daquela época. Era quase uma caixinha de lenço por sessão e, no final, parecia que ela queria me pegar no colo de tanto que eu lamentava e chorava. A interpretação que dava para tudo que acontecia me gerava constantes sentimentos de medo, insegurança e preocupação.

Continuei experimentando o modelo cognitivo comportamental com outro profissional e cada vez mais tinha certeza da sua eficácia ao observar minhas próprias transformações. Já no último ano de faculdade, sendo acompanhada por essa linha, fui realizar meus primeiros atendimentos supervisionados na clínica-escola da faculdade. Era uma mistura de ansiedade e alegria por estar sendo psicóloga daqueles pacientes apesar de ainda ser tomada por medo e insegurança, sentimentos tão naturais para a maioria dos estudantes supervisionados.

Algumas crenças limitantes se intensificaram após a conclusão do curso quando definitivamente eu já era uma psicóloga e tinha o meu registro no Conselho Federal de Psicologia. Minha primeira experiência como profissional formada foi com autismo em uma instituição, em uma função que me exigia atuar seguindo a linha comportamental apenas. O que me fascinava, primeiramente, eram os pensamentos que estavam por trás dos comportamentos do paciente. Aos poucos, fui realizando alguns atendimentos clínicos em que passei a utilizar também do modelo cognitivo.

Houve momentos desafiadores que me colocaram frente a frente com crenças limitantes ainda não ressignificadas. Um desses momentos foi quando decidi prestar concurso público. Na época, a todo custo, desejava passar visando ter maior estabilidade e segurança, o que não era ruim, porém, o desejar a todo custo tinha um motivo ou melhor uma crença por trás. Estava com uma grande venda nos olhos e eu não enxergava aquela crença.

Foram dezenas de livros, cartilhas e conteúdos distintos consumidos em pouco mais de quatro meses para três provas diferentes prestadas. Em

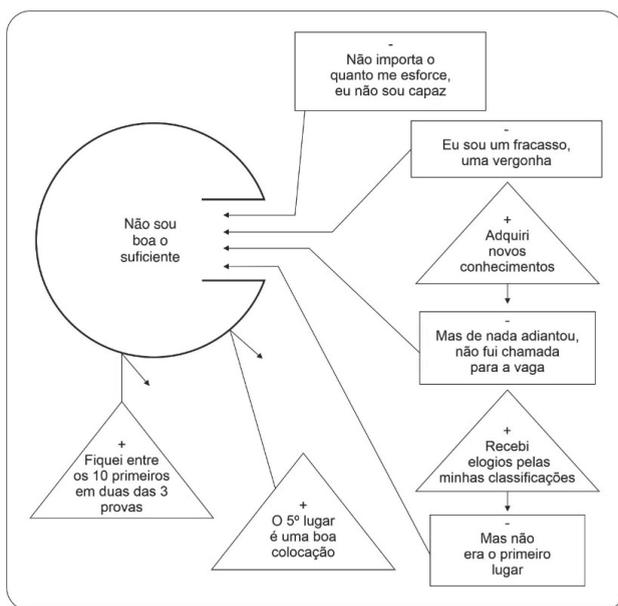
nenhuma daquelas vagas eu me via verdadeiramente atuando, mas me esforcei ao máximo para ser aprovada. Em duas delas, garanti boas posições com chances de ter sido chamada.

Os meses foram passando e a ansiedade só aumentava. Não houve retorno, nem admissão de nenhuma das vagas. Ao final, a minha interpretação era de que “eu não era boa o suficiente” e isso despertava em mim emoções desagradáveis que me consumiam como frustração, tristeza e vergonha.

Como poderia não ter ficado em primeiro lugar? Como conviveria com meus pais e familiares que estavam todos esperançosos e animados com isso? O meu chão se abria toda vez que alguém tocava no assunto. Minha vontade era de sair correndo! Lembro que fiquei bastante desanimada e cheguei a pensar em desistir da profissão, mas ainda bem que estava em terapia na época.

## APROFUNDANDO NO ESQUEMA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Trazendo à tona o exemplo que partilhei do meu desejo profissional em seguir carreira pública, vejamos a seguir um modelo cognitivo que retrata a formação daquela minha crença.



Esse diagrama ilustra como os pensamentos negativos são processados imediatamente, fortalecendo a crença e criando uma realidade específica, enquanto as ideias positivas são desconsideradas e, pior, transformadas em negativas ou sequer percebidas.

Dentro dessa formação da crença de que “eu não sou boa o suficiente”, quando são apresentados pensamentos negativos, o esquema é ativado e as ideias contidas nos retângulos são imediatamente processadas reforçando a crença limitante.

Entretanto, um processo diferente ocorre quando pensamentos positivos, a exemplo do triângulo “adquiri novos conhecimentos”, não se encaixam no esquema, isso porque a mente desconsidera tais dados automaticamente. Nesse caso, adquiri novos conhecimentos, mas de nada adiantou e não fui chamada para a vaga. Quando recebi elogios pelas minhas classificações, imediatamente pensei, “mas não era o primeiro lugar”. Essas interpretações em essência mudam o formato dos dados dos triângulos positivos para os retângulos negativos, e são esses últimos que perfeitamente se encaixam no esquema, reforçando novamente a crença limitante.

Por fim, também existem os pensamentos positivos que não são percebidos. Nesse meu exemplo vivido profissionalmente, o fato de minha competência ter sido evidenciada ao ter conquistado uma boa colocação na prova, um 5º lugar, apesar da não aprovação. Contudo, esse pensamento positivo não foi processado, pelo contrário, simplesmente excluído do esquema. Por consequência, na minha realidade, só experimentava frustração, tristeza e vergonha.

Durante esse processo terapêutico, não só visualizei as distorções que fazia, como compreendi as funções dos meus comportamentos e identifiquei um sistema de crenças, na qual algumas delas provinham do ambiente familiar e outras eu mesma havia criado.

Para a minha família, a ideia de ser servidora pública era a melhor garantia que se podia ter, por outro lado, a minha interpretação era de que essa seria a melhor forma de dizer para todos, incluindo a sociedade de que “eu era boa o suficiente”, de que a minha busca era por reconhecimento e aceitação.

Dali em diante, realizar meu processo de ressignificação proporcionou um novo olhar à situação, ao compreender que, independentemente do que eu produzia, não era ali que estava o meu valor, afinal, eu não era os meus resultados. Eu sou o que sou, isto é, um ser totalmente alinhado com meus valores e que vive a integridade de ser o que é.

À essa altura, imagino que esteja claro o poder das crenças limitantes em sua vida, não é mesmo? E, sim, elas são barulhentas! Nos causam cegueira e, muitas vezes, automaticamente, tomam à frente de nossas decisões. Por isso, se a sua intenção é ter mais consciência sobre as crenças, conscientes ou inconscientes, que regem a sua vida e criam a realidade que hoje está vivendo, saiba que a terapia cognitivo comportamental pode lhe ajudar e muito! Desfrute do bem-estar e da autorrealização, investindo no agente mais importante deste mundo: você!

Como diz o brilhante poeta português Fernando Pessoa, “há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas que já têm a forma do nosso corpo e esquecer os caminhos que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado para sempre à margem de nós mesmos”.

## AGINDO “COMO SE”

Mudar as crenças sempre levam a mudanças no comportamento. Alterações no comportamento, por sua vez, levam a alterações correspondentes na crença. O exercício que proponho a seguir é muito funcional se sua crença estiver no nível mais superficial. Você pode realizá-lo sozinho a partir de uma situação que esteja vivendo, percebendo se há algo lhe impedindo de alcançar seu objetivo.

Você irá precisar apenas de uma folha e uma caneta. Na parte superior do papel, escreva seu objetivo, isto é, aquilo que deseja, mas, por algum motivo (crença limitante), ainda não possui. Em seguida, liste, no mínimo, 20 ações, como se já fosse capaz de executá-las.

Por exemplo, se seu objetivo é pedir para alguém mais experiente lhe ajudar na venda de seu produto, mas, por alguma razão, você não pede porque pensa que é sinal de fraqueza, se imagine não mais acreditando nisso e crie as mais variadas possibilidades.

E se eu entrar em contato com aquela pessoa que me enviou mensagem falando sobre seu curso/mentoria e falar o quanto desejo efetivar minhas vendas e sei do potencial dela para me ajudar a alavancar?

E se eu refizer contato com pessoas que, no passado, já foram fontes de inspiração, compartilhando minhas experiências e aprendendo com elas através de perguntas pertinentes e agregadoras?

E se eu fizer uma lista dos meus clientes em potencial e organizar minha agenda para iniciar a venda com eles?

Crie 20 ações semelhantes a esses três exemplos que trouxe. No início, você até pode pensar que são impossíveis de serem criadas, mas isso não é verdade, é só a sua mente atuando com uma crença antiga. Se desafie e aja! Ao finalizar o exercício, tenho certeza de que irá experimentar uma grande força capaz de gerar mudança na sua forma de pensar, sentir e agir!

## REFERÊNCIA

---

BECK, Judith S. **Terapia-cognitivo comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

# 20

## A MENTE CRIA O CORPO

---

*Cuide do seu corpo, você mora nele!*

GICA ALMEIDA

## GICA ALMEIDA

---

Gica Almeida é idealizadora do treinamento GoFit, o qual tem por objetivo buscar dentro de cada integrante a sua melhor versão através do autoconhecimento.

Trabalha como mentora de desenvolvimento pessoal e corporativo. Atua como hipnóloga e programadora neurolinguística dentro do ensino médio com pré-vestibulandos.

Graduada em Educação Física;

Empresária e diretora na empresa Gica Studio Personal;

Master Trainer em Programação Neurolinguística;

Practitioner em hipnose;

Palestrante;

Coach de Emagrecimento;

Especialista em Inteligência Emocional.

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

📷 @gicapersonal

☎️ (81) 97907-5222

📺 GicaPersonal



**D**urante toda a minha vida, começando ainda na infância, tive muita afinidade com tudo o que se relacionava com a área de esportes, exercícios físicos e cuidado com o corpo, a ponto de fazer faculdade de educação física.

Nessa época, minha visão concentrava-se nas formas de cuidar do corpo, dando total atenção somente para a parte física. No entanto, a vida deu-me um grande aprendizado, e isso hoje faz parte do meu propósito de vida. Foi quando conheci a parte terapêutica da PNL (programação neurolinguística) e da hipnose. A partir daí, tudo mudou.

Eu estava vivendo uma das melhores fases da minha vida, profissional e fisicamente falando, quando resolvi participar de uma corrida de aventura e, em um dos obstáculos, acabei caindo e rompendo os 4 ligamentos do meu joelho, uma das maiores lesões que alguém pode sofrer nessa articulação. Naquele momento, na condição de personal trainer, sabia que era muito grave o que tinha acontecido e que literalmente eu perdera o chão, pois trabalhava com o corpo. Em segundos, um filme desesperador passou pela minha cabeça.

Eu já tinha feito alguns treinamentos vivenciais que envolviam PNL e hipnose, e isso me deu suporte para começar a lidar melhor com aquela situação, mas nunca pensei que ela mudaria a minha vida para sempre.

Quando cheguei ao hospital, correndo inclusive o risco de me amputarem a perna por causa do tempo que havia passado até poderem me atender de forma segura, comecei a mudar a minha forma de pensar e de ver as coisas que estavam acontecendo.

Fiquei sabendo que precisaria passar por várias cirurgias, assim como a real gravidade, que era enorme, daquilo que ainda iria enfrentar. A partir de então, tomei uma decisão que mudou tudo. Decidi usar tudo o que

eu sabia sobre o poder da mente e também dedicar cada minuto do meu tempo para aprender e aplicar em mim, na minha vida e no meu processo de reabilitação, o poder dessas tecnologias. Até então, eu não conhecia a grandiosidade do poder terapêutico da PNL e da hipnose.

Logo no meu primeiro procedimento cirúrgico, pedi para que o médico não me desse anestesia, pois estava disposta a retirar o “fixador externo” (4 pedaços de ferro dentro dos ossos), que estava imobilizando a minha perna, com auto hipnose. Precisava fazer a “magia acontecer” dentro da minha mente e, para a surpresa de todos, principalmente do médico e da enfermeira que o acompanhava, tudo correu da melhor forma possível e eu não senti dor nenhuma durante o procedimento.

Naquele momento, eu não tinha a clareza exata do que fazer, tecnicamente falando, porque ainda não possuía as formações e o conhecimento que tenho hoje. Porém, eu sabia que a dor não estava na minha perna e sim na minha mente, e que sentir dor era apenas um aprendizado dentro de algum nível neurológico.

A partir de então, a minha mente passou a negociar com o corpo sobre o que iríamos sentir e permitir que acontecesse.

Através da respiração e da imaginação, comecei a acessar um estado possibilitador de recursos no qual eu passei a “enganar” a minha mente consciente e a acessar o inconsciente.

Fiquei no meu processo, concentrando-me sozinha por aproximadamente 20 a 30 minutos, utilizando o que chamamos na PNL de “mapa mental” ou, na hipnose, de “visualização criativa”.

Isso me deu a certeza de que funcionava e que, se consegui fazer comigo, poderia ajudar outras pessoas a conseguirem também.

Fiz o que para muitos seria loucura, mas, para mim, era um leque de infinitas possibilidades...

A cereja do bolo foi quando eu passei a fazer o que, em PNL, chamamos de “ponte ao futuro”, ou seja, comecei a criar, dentro da minha mente, um filme de tudo o que queria que acontecesse, no qual coloquei

todas as sensações desejadas, como cores, sons, datas e movimentos, vendo, ouvindo e sentindo como se já fosse tudo real.

Uma das coisas importantes é sabermos que o nosso cérebro não sabe distinguir o que é real do que é imaginação. Vale lembrar que muitas vezes assistimos a um filme e nos emocionamos, ou então choramos ou ouvimos uma história que alguém conta e passamos a sentir alegria, raiva ou tristeza de algo que nem vivenciamos.

Sabendo disso, passei a imaginar a realidade que escolhi ter e não a que ouvia dos médicos e alguns profissionais que, ao ver a gravidade da minha lesão, consideravam-na como uma verdade absoluta, baseados em suas experiências anteriores.

Com base na opinião médica e na ciência, eu ouvi que demoraria pelo menos 1 ano para voltar a fazer minhas atividades normais. No entanto, estava disposta a treinar a minha mente para reverter esse quadro em 50% do tempo (6 meses) e, com a ajuda do processo terapêutico da hipnose e da PNL, foi exatamente o que aconteceu. Em 6 meses, recebi alta do médico e do fisioterapeuta que me acompanhavam. A partir daí, comecei a utilizar as mesmas ferramentas para reabilitar os pacientes do ortopedista que operou o meu joelho, por indicação dele e também em razão de outras situações que apresentarei mais à frente. Continue comigo...

Utilizar o recurso da visualização envolvendo nossas emoções pode nos proporcionar resultados incríveis e mudar completamente a nossa história de vida.

Experiente começar com algo simples. É como ligar um GPS e saber exatamente onde se quer chegar. Não somente o caminho, mas também o que você irá encontrar lá, dando formas, cores e principalmente sensações cinestésicas do que você está vendo, ouvindo e sentindo em um futuro que, para a sua mente, já é agora.

Vamos praticar?

Sente-se em uma posição confortável, feche os seus olhos ou não (existem pessoas que preferem visualizar de olhos abertos) e comece a respirar

lenta e profundamente, alinhando a sua mente com o coração. Issooo... Agora imagine que, diante de você, está uma tela branca de cinema ou de computador. Comece a assistir um filme da sua vida no futuro. Coloque cores, brilho, sons e sensações na cena. Comece a ver, ouvir e sentir... sintta como se isso já fosse real!

Como você se sentiu?

Para o seu cérebro, isso já é real e passará a ser uma referência para ele, ajudando-o a alcançar o seu objetivo. E isso é incrível!!!

Essa técnica pode ser usada em qualquer área da sua vida, seja ela reabilitação ou até mesmo para emagrecer.

Tudo começa na mente, afinal, é a mente que cria o corpo e não o contrário.

Atualmente, é muito comum ouvir alguém dizendo: “Eu preciso emagrecer”. Algumas das vezes, essa frase é dita por nós mesmos.

Quando isso acontece, a nossa mente tenta buscar uma solução para que realmente ocorra, baseada no senso comum e em pensamentos como: “eu *tenho que* parar de comer” ou “eu *tenho que* entrar na academia”. Estas frases aparecem na nossa mente em um piscar de olhos, como se fossem uma fórmula mágica. Junto com os pensamentos, vem uma sensação desconfortável de sofrimento e, se você já tentou isso outras vezes e não deu certo, é por que o medo de fracassar vem junto, fazendo-o pensar “vou tentar outra vez” já com a sensação de que, a qualquer momento, poderá desistir.

Todas as vezes que dizemos para nós mesmos “*Eu tenho que*”, enviamos para o nosso cérebro uma informação de obrigação como se não tivéssemos outra opção, aprisionando-nos a um comando, o que causa dor emocional.

Para a PNL, o fato de mudarmos a nossa comunicação permite modificar os nossos resultados. Robert Dilts e Richard Bandler, cocriadores da PNL, enfatizam a importância da linguagem para a construção da nossa realidade e para a transformação pessoal. Ou seja, os pensamentos criam a nossa realidade.

Você poderá sentir-se melhor a partir do momento em que perceber e tomar consciência de que não tem que emagrecer, pois, na verdade, você ou eu não temos que nada, apenas escolhemos fazer algo. Sim, escolhemos! São as nossas escolhas que nos direcionam. O simples fato de você substituir a expressão “tenho que” por “eu escolho” mudará o seu diálogo interno, empoderando-o para ter a liberdade de fazer as próprias escolhas, algo que automaticamente lhe causará uma sensação de bem-estar.

Eu gostaria de convidá-lo a experimentar como isso funciona com um exercício que poderá durar menos de um minuto.

Tome uma respiração profunda...

Fale em voz alta para você mesmo a seguinte frase: “Eu tenho que emagrecer”.

Sinta como o seu corpo e a sua mente recebem essa informação e, se for preciso, repita a frase para perceber melhor.

Agora fale em voz alta “Eu escolho emagrecer”. Como foi agora, sentiu algo diferente?!

O sentimento de ter uma escolha e não uma obrigação ajuda-nos a elevar a autoestima, trazendo o senso de autorresponsabilidade e tornando-nos mais fortes emocionalmente.

Então eu lhe pergunto: - o que você escolhe?

Se escolher ter o corpo que sempre desejou e entender por qual motivo isso ainda não aconteceu, tendo orgulho das suas próprias escolhas e sem sofrimento, mas com a certeza de que, ao passar pelos aprendizados do processo, você nunca mais será o mesmo, então fique comigo até o final desse capítulo.

Durante mais de 20 anos, venho trabalhando com pessoas que querem mudar a aparência de seus corpos. No início, eu fazia um trabalho físico com diferentes tipos de exercícios e acompanhamento nutricional. Porém, depois de presenciar diversos casos, percebi que, em alguns deles, isso não era suficiente, em especial quando se tratava de emagrecimento.

Percebi então que havia algo mais profundo impedindo as pessoas de obterem o resultado desejado e, com isso, entrei no universo do desenvolvimento humano para estudar melhor como funciona a nossa mente. A partir daí, não parei mais, e hoje desenvolvo um trabalho utilizando a PNL e a hipnose para ajudar o meu cliente a extrair de si próprio os recursos internos necessários para alcançar os seus objetivos de maneira eficaz e duradoura.

Quanto mais aprendi como funciona a mente humana, as nossas emoções e o poder dos pensamentos, aplicando isto em mim e nos meus clientes de forma prática, mais resultados transformadores foram acontecendo.

Deixe-me contar a história da Maria (nome fictício), uma jovem que me procurou para fazer um trabalho de emagrecimento. Não sabia muito bem o quê ou como era o meu trabalho, nem PNL ou hipnose, mas recebeu a indicação de uma amiga. Ela já havia passado por várias academias e feito inúmeros tipos de dietas, mas sem grandes resultados, e foi quando resolveu “tentar mais uma vez”. Estava bem acima do peso, mais de 20 kg, e isso estava prejudicando outras áreas da sua vida, como a parte social e a emocional, além da física.

Logo na nossa primeira conversa, perguntei o porquê de ela estar “tentando” de novo. Maria me disse que queria, mas era difícil demais e que iria ver se dessa vez teria um resultado que se sustentasse. Já tinha emagrecido outras vezes, mas voltou a engordar, repetindo que sempre foi assim, o que a deixava triste e ansiosa.

A PNL é uma tecnologia que tem excelência em comunicação e que considera muito o nosso diálogo interno, ou seja, o que estou dizendo pra mim mesma o tempo todo, muitas vezes em uma auto hipnose na qual não percebo o que estou repetindo para a minha mente, dando comandos que ela (a mente) apenas executa de forma sistemática.

Voltando para a história da Maria, ela dizia que estava “tentando”, e isso nos coloca em uma situação de... “Ah, se não der certo tudo bem, eu tentei!” Não era um comando direto, do tipo “estou aqui para fazer dar certo”. Percebe a diferença?

Logo de início, fui reenquadrando o seu diálogo, ou seja, fiz Maria perceber o que estava falando para si mesma, a forma como se comunicava e o tom de voz que usava consigo, mantendo-se em uma auto hipnose. Trabalhamos a importância das palavras e como a nossa mente lê o que dizemos para nós mesmos. Em um processo terapêutico, isso foi despertando em Maria o sentimento de autocuidado, de consciência e de gerenciamento do diálogo interno. Foi quando percebeu que muitas vezes não tinha consciência do que estava falando.

*Quando tomamos consciência do nosso problema, já resolvemos 50% dele.*

Para Dilts, “abrir-se para a mudança já é uma mudança”.

A PNL está baseada em pressupostos, e dois deles foram o sustentáculo principal do meu trabalho com ela.

- 1 - Corpo e mente formam um só sistema e ambos se influenciam.
- 2 - Toda ação tem uma intenção positiva.

A partir daí, além da linguagem hipnótica, iniciamos as técnicas para descobrir qual era a intenção positiva da mente de Maria para que ela se mantivesse acima do peso inconscientemente. Sim, uma parte de Maria estava tentando sinalizar algo, mantendo-a assim, e precisávamos descobrir o que era para continuar o processo.

Toda intenção positiva ou motivo pelo qual a sua mente acredita que está lhe ajudando mesmo sendo “ruim para você” é sustentada por um valor (algo importante para você) e esse valor está baseado em uma crença (o que eu acredito). Através de exercícios, técnicas e ferramentas, podemos descobrir cada um deles.

É aí que a magia acontece...

Sempre que existe algo que desejamos mudar e não conseguimos, como eliminar alguns quilos na balança, precisamos conversar com as nossas partes. Porque uma parte quer perder, mas as outras não deixam e, enquanto elas não entrarem em acordo, a mudança não se sustentará.

Vamos ver como isso acontece com um exercício simples e eficaz?

Imagine que cada palma da sua mão representa uma parte sua. Por exemplo, a mão esquerda é a parte que quer a mudança e a mão direita é a que insiste em permanecer na zona de conforto ou que lhe faz “desistir” no meio do caminho.

Comece a conversar com as suas partes (uma de cada vez). Pergunte o motivo dela estar fazendo aquilo e o que está ganhando com isso ou tentando te sinalizar e você ainda não percebeu.

Pergunte a cada uma delas, principalmente àquela que não quer mudar, o que precisa para evoluir e qual tipo de ajuda poderá receber. Será que precisa da ajuda de outra parte?!

Quando ouvir as respostas que virão através dos seus pensamentos, faça um acordo entre elas, unindo as suas mãos. Então, ocorrerá uma congruência, e o conflito interno começará a ser resolvido dentro de você.

Agora, você já pode ter acesso a algumas informações importantes que estavam guardadas em caixinhas escondidas dentro da sua mente. Graças às ferramentas e técnicas que acabou de ler e vivenciar, você pode escolher mudar e fazer isso de forma eficaz.

Meu objetivo com esse capítulo foi mostrar a você o poder que está dentro de você, basta você acessá-lo.

# 21

## DESCOBRINDO A HIPNOSE: MITOS, VERDADES E BENEFÍCIOS

---

ADSLAN CORRÊA DE SOUZA

*“É realmente incrível o que as pessoas podem fazer,  
só que elas simplesmente não sabem que podem fazer.”*

Milton Erickson

## ADSLAN CORRÊA DE SOUZA

- Master em Hipnose Clínica - IMTA / ILN (\*);
- Formação Internacional em Hipnose Clínica - IMTA / ILN (\*);
- Especialização Internacional em PNL para Terapeutas - IMTA / ILN (\*);
- Formação Internacional em PNL - IMTA / ILN (\*);
- Treinamento Internacional em Auto-Hipnose Terapêutica (Método *Neural Change*) - IMTA / ILN (\*);
- Hipnoterapia Ericksoniana (Básica e Avançada) - Centro Sofia Bauer;
- Psicopatologia e Psicofármacos - Centro Sofia Bauer;
- *Practitioner* em Programação Neurolinguística - Pró-Ser Instituto / Grupo Kau Mascarenhas;
- Treinamento de Atendimento Online com Hipnose - Instituto Lucas Naves;
- Meditação, Neurociências e Coerência Cardíaca aliados à Auto-Hipnose - Arcadia Institute;
- *Self-Hypnosis Specialist* - *National Guild of Hypnotists* / Arcadia Institute;
- Autoterapia e Auto-Hipnose (Método Kraisch) - Rafael Kraisch.

(\*) IMTA = *International Mind Training Academy*

ILN = Instituto Lucas Naves

Para entrar em contato, use os seguintes meios:

🌐 [www.adslancorreia.com.br](http://www.adslancorreia.com.br)

✉ [adslan@gmail.com](mailto:adslan@gmail.com)

📞 (71) 98810-0735

📷 @adslancorreia

📺 @adslancorreia



Você já ficou ansioso a ponto de sentir o coração acelerado, falta de ar, tontura e outros sintomas desagradáveis dessa natureza? Já? Agora, imagine sentir isso praticamente todos os dias e sem motivo aparente. Pois bem, era assim que eu estava. Mesmo quando acordava aos domingos, sem nenhum compromisso, o que era para ser um dia de descanso, servia apenas para mostrar que algo não ia bem comigo. O erro de muitas pessoas, e devo confessar que também o cometi, é não procurar logo uma ajuda profissional, e ficar, como se fala no popular, “empurrando o problema com a barriga”.

Com o passar do tempo, para aumentar ainda mais a minha preocupação, não só o problema permanecia como tinha evoluído. Cheguei a ponto de parar na emergência de hospitais, achando que estava enfartando. Era socorrido, fazia os exames, e nada! Isso mesmo, ouvia dos médicos que era apenas ansiedade. Só que a ansiedade excessiva tinha evoluído para crises terríveis de pânico!

Quem tem ou já teve esse transtorno, sabe que o medo de ter as crises incomoda tanto quanto as próprias crises. Como elas surgem sem aviso-prévio e sem motivo aparente, muitas vezes o indivíduo desenvolve agorafobia (fica com receio de ir a certos locais onde não possa ser socorrido com facilidade, passando a evitar ambientes fechados, bem como túneis e aglomerações). Eu estava começando a desenvolver isso também.

Você deve estar se perguntando o que eu fiz, quais providências tomei para sair dessa situação desagradável. Sinto desapontá-lo(a), mas continuei “empurrando o problema com a barriga”. Achava que iria melhorar e que uma hora passaria, até que um dia aconteceu um episódio que me fez girar a chave definitivamente.

Por ocasião da renovação da carteira de motorista, marquei exame médico em um edifício comercial que fica na frente de um grande supermercado

da minha cidade. Como todo ansioso que se preza, cheguei cedo, deixei o carro no estacionamento do supermercado e fiquei “matando o tempo” por ali. Quando resolvi atravessar a rua em direção ao prédio, tive nova crise. Parecia que iria enfartar em plena rua. A sensação de morte iminente é muito real para quem está enfrentando uma crise de pânico. Imagine você estar bem e, de uma hora para outra, ser invadido por sintomas como tontura, falta de ar, taquicardia e sudorese. Quando a crise passou, fiz o exame e voltei ao escritório onde trabalhava como designer gráfico, decidido finalmente a buscar ajuda.

Pesquisando na internet por qualquer coisa que pudesse controlar a ansiedade, deparei-me com a hipnose. Claro que já ouvira falar em hipnose, mas, até aquele momento, só sabia que era possível, através dela, fazer as pessoas comerem cebola achando que era maçã, esquecer o nome, colar as mãos, verem um ídolo e todos aqueles outros fenômenos comumente assistidos em shows e programas de televisão.

Qual não foi a minha surpresa ao descobrir vários artigos e matérias apresentando a hipnose como uma ferramenta incrível no tratamento de questões emocionais, dentre elas a ansiedade e o transtorno do pânico?

Caso eu acreditasse em coincidência, diria que estava diante de uma, pois um dos institutos que trabalhava com hipnose clínica estava, segundo o endereço da internet, exatamente do outro lado da rua na qual se encontrava o escritório em que eu trabalhava. Dessa vez, e já não era sem tempo, resolvi dar o primeiro passo e definitivamente parar de “empurrar o problema com a barriga”!

Na hora do almoço, como o náufrago que se agarra a qualquer tábua que possa lhe salvar, fui marcar uma consulta. Eu, que praticamente nada sabia sobre o funcionamento da hipnose clínica, estava ávido por aprender sobre o assunto o quanto antes e na prática. A questão é que, devido à grande procura pelo serviço, só consegui marcar atendimento para o mês seguinte. Durante esse período, comecei a ler e a assistir a vídeos sobre hipnose, e fui gostando do que descobria.

Quando o dia da sessão enfim chegou, eu me permiti passar pelo processo de maneira tão natural que, com mais duas ou três sessões, fui percebendo que as crises desapareceram. Claro que não foi mágica, fiz o meu “dever de casa”. Segui à risca o que me era sugerido, como praticar auto-hipnose e acessar a minha âncora de segurança. Passei também a meditar, buscando ficar mais no aqui e agora.

Existe um pressuposto da Programação Neurolinguística (PNL) que diz o seguinte: “nós já temos todos os recursos de que precisamos ou então podemos criá-los”. É incrível o que podemos acessar quando olhamos para dentro de nós mesmos, e a hipnose é uma ferramenta fantástica para nos auxiliar a acessar estes recursos.

Vale dizer que, depois daquele dia em que comecei a pesquisar sobre como a hipnose poderia me ajudar a controlar a ansiedade, nunca mais parei de estudar o assunto. Obtive diversas certificações no campo da hipnoterapia, com as maiores referências do nosso país. Daí a começar a estudar Programação Neurolinguística foi um caminho natural, bem como iniciar meus estudos na área da Psicanálise. Hoje, na condição de hipnoterapeuta, ajudo pessoas a terem uma melhor qualidade de vida através do controle da ansiedade, fobias e outras questões emocionais.

Fico feliz em constatar o grande crescimento que a hipnose vem tendo nos últimos anos. No Brasil, a hipnoterapia já é reconhecida pelos conselhos federais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO), Psicologia (CFP), Medicina (CFM), Odontologia (CFO) e Enfermagem (COFEN). Além disso, são inúmeros os artigos científicos que atestam a sua eficácia.

Como complemento à medicina tradicional, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece vários recursos terapêuticos. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm como proposta atuar de forma integrada e/ou complementar aos cuidados convencionais, recuperando a saúde e prevenindo doenças.

A hipnoterapia foi incorporada ao SUS como PICS em 2018, sendo indicada para inúmeros problemas de origem emocional, entre os quais

podemos citar: estresse, insônia, medos, fobias, angústia, depressão, dores crônicas, além de outras questões. Entre os benefícios dessa abordagem terapêutica, estão o autoconhecimento e a possibilidade de uso em conjunto com outras terapias.

A hipnose não possui um criador, é algo natural do ser humano. Os primeiros registros ocorreram há mais de 3.500 anos. No Papiro de Ebers, que é uma espécie de livro de medicina do Egito Antigo, existem relatos de processos hipnóticos, assim como encontramos outros relatos em diversas civilizações.

Vale ressaltar que o nome hipnose surgiu muitos anos depois, cunhado pelo médico James Braid. Na época, ele achava que as pessoas dormiam durante o processo e, por esse motivo, resolveu colocar o nome hipnose em alusão ao deus grego do sono, “Hypnos”. Quando Braid descobriu que ninguém dormia, achou por bem mudar o nome para monoideísmo, ou seja, única ideia. O nome hipnose, no entanto, já havia se popularizado. Certo ou errado é o que utilizamos até hoje.

Mesmo com todos esses fatos positivos, e além da incontestável contribuição dessa ferramenta no processo terapêutico, por conta da falsa imagem que é passada através de filmes e de desenhos animados, muitos mitos ainda hoje se fazem presentes e esclarecê-los faz parte do dia a dia do hipnoterapeuta. Antes de iniciar um tratamento, um bom *pre-talk* é necessário, ou seja, uma conversa prévia destinada a esclarecer o que é mito e o que é verdade. Permita-me, a partir de agora, explicar os principais mitos:

## 1. HIPNOSE É O MESMO QUE DORMIR?

Não. Essa falsa impressão acontece porque o indivíduo geralmente fica de olhos fechados durante a sessão de hipnose, como se estivesse dormindo. No entanto, hipnose e sono são coisas completamente distintas. A hipnose é um estado intermediário entre o sono e a vigília.

## 2. O HIPNOTISTA CONTROLA O HIPNOTIZADO?

Isso é um mito, pois toda hipnose é uma auto-hipnose. O hipnotista é um guia para que o hipnotizado saiba o caminho a seguir para entrar em transe hipnótico.

Imagine o seguinte: o hipnotista é um copiloto no carro de rally e o hipnotizado é um motorista. Não basta que o copiloto dê as instruções, é preciso que o motorista ligue o carro (mente), acelere e siga os passos para chegar até o local desejado. A decisão de seguir ou não seguir as orientações do copiloto é sempre do motorista.

## 3. VOU CONTAR MEUS SEGREDOS?

Claro que não, a menos que queira! Seguindo a mesma linha de raciocínio da resposta anterior, o hipnotizado não fica inconsciente e, portanto, não faz nada contra a sua vontade.

## 4. POSSO FICAR PRESO NO TRANSE?

Embora seja um medo muito comum, não existe tal possibilidade. Não há um único caso conhecido, nem há evidências científicas de que essa situação tenha ocorrido. Entramos e saímos do transe diversas vezes no decorrer do dia, pois esse é um fenômeno inerente ao ser humano.

Se um hipnotista deixar uma pessoa hipnotizada e for embora, podem acontecer duas situações. Uma delas é a pessoa perceber que o hipnotista não está mais falando e resolver abrir os olhos, pois é possível sair do transe a qualquer momento. A outra possibilidade é a pessoa sentir-se tão relaxada naquele estado de transe que acaba adormecendo.

Podemos definir a hipnose de várias maneiras. Segundo James Tripp, é “o uso da linguagem para gerar uma nova realidade”, ou seja, é quando consigo influenciar alguém a partir da minha comunicação. Ela também

é foco e concentração. Quer ver como funciona? Pare a leitura agora e pegue qualquer objeto. Olhe atentamente para ele, como se fosse uma criança curiosa descobrindo todos os detalhes. Perceba que, neste momento, ao fixar a atenção no objeto, você naturalmente se desconcentra das outras coisas que estão ao seu redor.

Quer saber uma situação muito comum e na qual você nem percebe que está em estado hipnótico? Se você dirige, já deve ter acontecido de chegar ao seu destino como se estivesse no piloto automático. Você estava com o pensamento longe e, mesmo assim, não subiu na calçada, não entrou na rua errada e nem invadiu o sinal. Quer outro exemplo? Algumas pessoas estão com os óculos na cabeça ou pendurados na camisa e perguntam: “Cadê os meus óculos?” Pois é, a hipnose está mais presente na nossa vida do que imaginamos.

E o que falar das sensações que um filme nos provoca? Sabemos que são atores, que aquilo não é real, mas ficamos totalmente absorvidos pela história. Muitas vezes perdemos até a noção do tempo, de tão entretidos que estamos!

Uma das coisas que aprendi durante os meus estudos, e que gostaria de compartilhar com você, é a ideia de que o nosso cérebro não distingue o que é real do que é imaginário. Isso mesmo. Para ele, tanto o que imaginamos quanto o que vemos a olho nu iluminam as mesmas áreas.

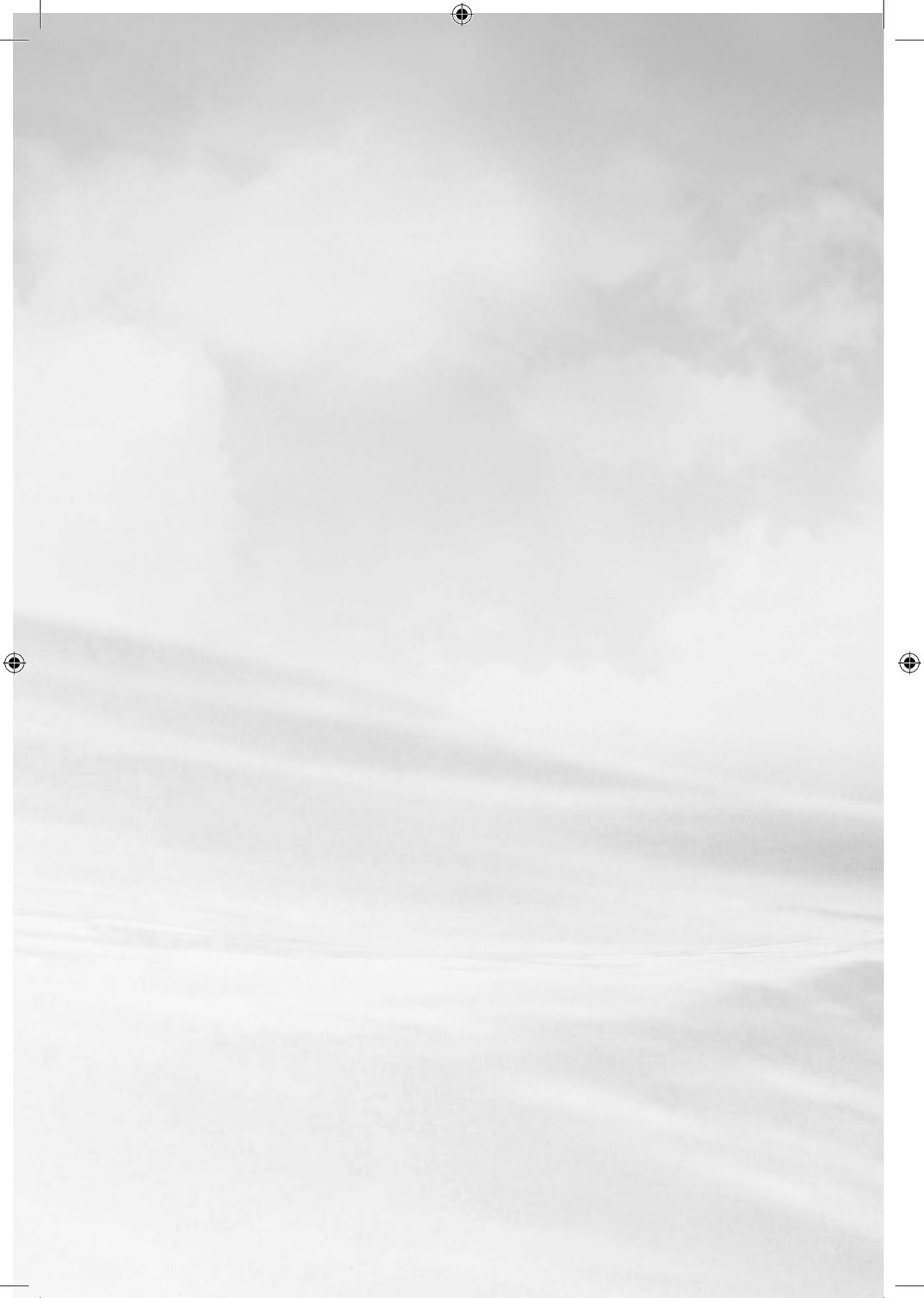
Muito da nossa ansiedade está relacionada com esse princípio. O ansioso tende a ficar com a sua mente voltada para eventos futuros e dissociada do presente. Acontece que o futuro não existe, é só uma especulação. Assim como o passado também não existe. A única coisa real é o presente. Para piorar, o ansioso tende a criar em sua tela mental imagens de eventos futuros desastrosos, negativos. Como consequência, uma vez que o cérebro não distingue o que é real do que é imaginário, é disparado o alerta de perigo, e o corpo responde com uma série de sintomas desagradáveis.

A hipnoterapia é considerada uma terapia breve e traz inúmeros benefícios. Podemos alterar crenças limitantes, criar novos hábitos e adquirirmos comportamentos mais coerentes com os nossos objetivos.

Na parte física, a hipnose atua de forma indireta quando a origem do problema é de cunho emocional, como é o caso de fibromialgias e algumas alergias. Acredito que, em certos casos, o mais indicado é um trabalho interdisciplinar, no qual o hipnoterapeuta colabora com profissionais de outras áreas.

Espero, sinceramente, que a minha história tenha servido no mínimo para que você reflita sobre o assunto. Permita-se conhecer mais sobre a hipnose clínica e seus benefícios. Que tal aprender auto-hipnose? Que tal buscar ajuda para resolver questões emocionais que estejam lhe incomodando?

Gostaria de lhe propor um exercício para mostrar que pequenas ações podem melhorar a sua qualidade de vida. Comece fazendo algumas ilhas de bem-estar em meio à correria do seu dia. Pare por alguns minutos, sente-se em um local confortável e feche os olhos. Concentre-se apenas na sua respiração. Inspire e expire suavemente, sem pressa. Sinta a temperatura do ambiente, o contato do seu corpo com o local onde você está sentado, perceba os sons ao seu redor... Se algum pensamento aparecer, não o julgue. Apenas reconheça-o e deixe-o passar. Volte a sua atenção novamente para a respiração. Concentre-se no aqui e agora. Está mais calmo? Agora, cabe a você dar o próximo passo.



# 22

## A PSICANÁLISE COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMAÇÃO E DE EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

VERA LÚCIA SOUZA ARAÚJO

Um universo de autoconhecimento e aprendizagem que propõe uma tomada de consciência de si mesmo, possibilitando ferramentas para dirimir e compreender os nossos conflitos internos. Corrobora com uma nova construção de conceitos capaz de nos instigar e de possibilitar o desenvolvimento de nossas potencialidades, alicerçando estruturas emocionais saudáveis que nos permitam a edificação de novos caminhos e conhecimentos.

## VERA LÚCIA SOUZA ARAÚJO

- Psicanalista em formação pela CEAP;
- Servidora Pública;
- Empreendedora desde 2019 - Loja Luz da Luz;
- Licenciada em História pela UNEB;
- Bacharel em Direito pela FACEMP.

A Vida teceu o meu encontro com a Psicanálise em meio a um momento de muitas inquietações internas e externas que habitavam a minha alma. Tenho a certeza de que tudo aquilo que vibramos, em um determinado momento, irá nos alcançar.

Desta forma, a Psicanálise ressignificou a minha vida, pois permitiu que eu enxergasse os meus sabores e dissabores emocionais, além de ampliar a minha consciência e desenvolver as minhas potencialidades nas mais diversas vertentes.

Possui formação complementar em:

- Curso de Extensão em Inconsciente Coletivo - Instituto Jung - SSA/BA

**Para entrar em contato, use os seguintes meios:**

📷 @\_veralucia0

✉ vera.ujo@hotmail.com

📞 (75) 99219-8212



*“Tenciono agora fazer o jogo da vida, ser receptivo a tudo que me chegar, bom e mal, sol e sombra alternando-se eternamente; e, desta forma, aceitar também minha própria natureza, com seus aspectos positivos e negativos...”*

Carl Jung

## PERDAS, ADVERSIDADES OU SIMPLEMENTE SUPERAR DESAFIOS?

**A**o me despojar do olhar de vítima da minha própria história, compreendo que estamos na Terra para vivenciar as mais diversas e múltiplas experiências, não tendo obrigação nenhuma de acertos plenos, mas sim de experimentar novos desafios e situações e, desta maneira, construir diretrizes inéditas, visando novos recomeços.

Quando era ainda muito jovem, precisei descobrir até onde vai a pobreza do ser humano, que se envolve na própria miséria de sua alma. Apesar de crescer com uma mãe e um irmão amorosos, a vida muito cedo sequestrou a minha alegria e meus sonhos.

Foi na forma estúpida da violência contida em outro ser humano que 3 tiros fatais ceifaram a vida do meu único e amado irmão, na época com apenas 21 anos. Assim, ele se despediu desta vida, sepultando consigo os nossos sorrisos (o meu, o de meus pais e o de muitos amigos queridos, que tanto o amavam). O relógio da vida não tem misericórdia da sua dor; ele não para, fica lhe acenando que, embora a ferida permaneça sangrando, é hora de continuar caminhando.

E, assim, a vida seguiu traçando novos significados e caminhos. Não me permiti viver esse primeiro luto: levantei e fui buscar uma explicação e alento para a dor que angustiava a minha alma na doutrina espírita, na qual alimentei a fé e consegui dar um sentido de esperança e de alegria à minha vida e à dos meus pais.

Na grande e majestosa roda da vida, vivenciei todos os ciclos. Namorei, noivei, casei, divorciei e, em cada fase, quantos aprendizados, quantos

desencontros comigo mesma e com o outro. Por diversas vezes fiquei perdida nos labirintos da minha alma, abrindo feridas emocionais devastadoras. Em muitas situações, em meio a um rastro de sangue e cânticos de dores, pensei que havia chegado o fim... entretanto, ecoava em mim um sentimento fortalecedor: PERSEVERAR !

Contudo, apesar da vida obedecer a uma ordem cronológica, ela acontece majestosamente sem avisos prévios. Foi assim que vivenciei o segundo luto, desta vez muito doloroso e desorientador: minha amada mãe veio a falecer de uma neoplasia na vesícula, sem chances de cura, e, assim, deixou-me órfã da minha própria história.

Ainda não suficientes as dores já sofridas pela minha alma, junto com a minha grande e, talvez, maior perda, veio ainda o corte de um laço matrimonial de 18 anos. Dessa forma, seguiu-se o meu terceiro luto, agora de uma história rica em aprendizados e com diversos vieses de amor e ódio, mas que representava a minha estrutura emocional e econômica. Entretanto, a ordem da minha voz interior era romper com o passado: RECOMEÇO era o que eu escutava.

### **HORA DE SAIR DA ZONA DE CONFORTO E PROSSEGUIR... RECOMEÇOS!**

A vida descortinava novos desafios: sair da zona de conforto, confrontar-se com o novo, descobrir-se em um território que trazia as suas forças ocultas, sentir que a vida extrapolava nossos sentidos, expandindo-se e contraindo-se na intensidade da libido psíquica, em busca pelo prazer de existir.

Recomeçar era imprescindível, afinal, a vida apresentou-me as suas marés de ressacas, mas também me mergulhou em águas mornas e envolventes. Sim, permiti que o meu coração voltasse a pulsar, vivi uma paixão intensa, entrei em rios e mares que nunca pensei em navegar e, dessa atração, extraí o elixir da minha alma. Dessa forma, a vida convocava-me para refazer as suas alianças comigo, com a minha história, com o meu propósito, findando, assim, o fogo ardente das emoções pelo outro.

Em meio aos escombros, cheguei nas margens do meu ser e, ao encontrar a psicanálise, assinalei um novo tempo. Trago esses acontecimentos inicialmente para ilustrar o porquê dessa transformação e o que precisei passar para ter consciência de mim mesma, mostrando ainda como a psicanálise ajudou na minha reconstrução pessoal e social.

## PSICANÁLISE E A CAPACIDADE DE RESSURGIMENTO

O encontro com a Psicanálise começou quando me inscrevi no curso do Centro de Estudo e Acompanhamento Psicanalítico- CEAP. Confesso que escolhi o curso apenas com o desejo de querer me curar e compreender os lutos todos que já havia passado na vida.

No curso, busquei inicialmente o aprofundamento teórico para entender a minha história de vida e as reviravoltas que vinham me acompanhando desde sempre. Necessitava de cura, precisava chorar os meus LUTOS! Só que, agora, era necessário arrancá-los dos esconderijos emocionais, trazendo-os de forma resiliente da minha consciência. Estava, assim, determinando uma nova etapa na minha vida.

Em consonância com o experienciar das emoções e pensamentos, as sessões de terapia analítica iam me ajudando nesse processo de ressignificação e renascimento. A Psicanálise revelava-se como uma fonte de cura que possibilitava o despertar e a expansão da consciência e, conseqüentemente, a ampliação de pensamentos e a significação dos acontecimentos da minha vida.

## OS SALTOS E O SER FÊNIX

Consegui dar saltos na minha história, alcances esses que reafirmaram as minhas capacidades e que até mesmo me surpreenderam nos diversos campos da vida. Foi assim que iniciei como empresária de moda feminina, junto com minha filha Maria Clara, inaugurando a loja LUZ da LUZ em plena pandemia mundial de COVID 19, um momento adverso da história

contemporânea. Também empreendi uma série de lives tratando da Psicanálise no campo das emoções, nas quais obtive uma resposta positiva e renovadora.

A Psicanálise vem me ajudando a manifestar a Fênix que precisava ressurgir dessas cinzas. Ela estava soterrada nas emoções equivocadas e, assim, resolvi me nutrir de um pensamento: não me permitiria mais um auto boicote, iria alçar voos, planar novos horizontes e preparar minhas garras para outras conquistas.

Compreendo agora que as cargas emocionais que vivi trouxeram à tona esse poder ainda adormecido no meu interior, sendo que eu precisava passar por tais desafios para compreender que, às vezes, o desalinhamento é apenas o sinal de um ciclo de aprofundamento e de realizações.

### **VISLUMBRANDO O PROPÓSITO: RECURSOS DA PSICANÁLISE PARA A EXPANSÃO DE CONSCIÊNCIA E PARA A PROSPERIDADE**

No caminho que estou seguindo com a Psicanálise, tenho adquirido muito conhecimento que coloco em prática na minha vida. Agora vejo que não somos seres prontos e que não há destino pré-estabelecido: você é quem faz o próprio destino e, nesse sentido, a minha palavra de ordem é ressignificar a vida e prosseguir.

A premissa da Psicanálise é norteada pelo respeito à subjetividade do indivíduo, possibilitando-nos reconhecer o desconhecido em nós, algo que, por vezes, é uma tarefa dolorosa e sombria, mas necessária para avançar estágios enriquecedores para a nossa caminhada.

Inúmeras vezes pensei na dificuldade de superar os lutos e as dificuldades, que não existiam ferramentas que pudessem me ajudar. No entanto, graças ao contato com a Psicanálise, desconstruí esses pensamentos e vejo o quanto este recurso ajudou-me a resgatar a minha essência e a sentir novamente a pulsão positiva pela vida. Busquei, na Terapia Analítica, um suporte emocional capaz de possibilitar uma compreensão amadurecida de que eu precisava ter um novo olhar para a minha história.

Em consonância com o processo terapêutico da psicanálise, nesse meu propósito de ressignificação de vida e expansão de consciência, utilizei também a hipnose, a qual me proporcionou o entendimento das muitas crenças limitantes que alimentava. Fiz viagem pelo meu inconsciente, o que permitiu que revisse o meu perfil psíquico, percebendo como a minha mente processava sentimentos e sensações.

Outro recurso muito importante nessa minha expansão e reconstrução pessoal foi o sonho. O sonhar não só é um ato de comunicação da psique, mas uma comunicação primitiva, espontânea, sem máscaras, sem padrões ortográficos ou gramaticais. Seja você alemão, japonês ou brasileiro, você sonha.

Dessa forma, eu sigo com a Psicanálise, que me fornece elementos vastos para uma compreensão dos movimentos sociais no que tange ao individualismo do mundo e às novas formas de sofrimento psíquico, fazendo-me perceber o que tal comportamento acarreta nas estruturas emocionais, possibilitando um olhar mais humanizado em relação ao outro.

Em razão de tal imersão na Psicanálise, tive a oportunidade conhecer seres humanos únicos e que vem influenciando a minha trajetória. Uma dessas pessoas é a Gilnes Sampaio, a coordenadora da CEAP que, em suas palavras, assim relata: “Vera Lúcia, Vera e Verinha, eu tive o privilégio de conhecer Vera numa entrevista para o curso de Psicanálise. Ela se mostrava uma pessoa educada e elegante, com uma energia psíquica muito voltada para o mundo externo. Diante de mim, estava uma alma sensível ao sofrimento alheio, porém com dificuldade para olhar para dentro de si mesma. Ao longo da formação teórica e pessoal, assisti o desabrochar de um novo ser, com sede de autoconhecimento e autotransformação. Vera iniciou o seu processo de individuação com muita determinação. Hoje, ela está mais próxima de si mesma, mais segura e comprometida consigo. Parabéns, Vera!”

Com esse depoimento, sinto que, a cada dia e nos momentos de convivência com o outro, estou avançando em meu processo. Isso traz felicidade e confiança nessa jornada de evolução que tanto quis e, agora, estou experienciando oportunidades inéditas de aprendizagem e ressignificação.

Sinto-me realizada nesse novo ciclo da minha história, constatando uma atmosfera de expansão nas diversas vertentes da minha vida, pois creio que, fazendo uma alusão à citação de Carl Jung, “quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, acorda”. Vivencio um sentimento de leveza e disposição, que me desperta para trilhar outros rumos, escrever novos capítulos e até mesmo ressignificar os passos de outrora.

Ao olhar para o que vivi, percebo um grande aprendizado: a ideia de que todo despertar de consciência virá com suas feridas, suas dores, e que o medo de não enfrentá-las pode nos prender na escuridão das nossas emoções, causando prisões emocionais que negam o nosso potencial de ser. A psicanálise mostra que, dentro de nós, já existe força, poder e potencialidades, fazendo com que possamos ser, estar, renascer, florescer e ser!

## O SER, O ESTAR

Hoje percebo que o ser emocional é sustentado pelos nossos pensamentos e pelo significado que construímos e possuímos a respeito das coisas, assim como nossas vivências e nossos contatos pessoais, ou seja, atraímos o que precisa ser atraído e que muito tem a contribuir conosco, mesmo que visualmente não consigamos enxergar a priori.

Eu agora entendo o meu “ser e estar”, assim como o propósito de ir além e nunca desistir do meu processo de ampliação de consciência, materializando os meus projetos a fim de que sirvam de inspiração para que tantas outras pessoas, de alguma forma, identifiquem-se com o meu pequeno relato de superação.

## A PSICANÁLISE E A TOMADA DE CONSCIÊNCIA: UM EXERCÍCIO PRÁTICO

Sugiro agora que exercitemos algumas das técnicas ou ferramentas que me ajudaram nesse processo de ressignificação e mudança: a análise dos sonhos como recurso para uma tomada de consciência.

1) Vamos expressar o sonho: pegue uma folha de papel ofício e, após escrever ou desenhar o que você sonhou, embaixo da ilustração escreva o que significa ou um título para o seu sonho.

2) Em seguida, vamos exercitar a memória: tente listar as características positivas e negativas do seu sonho, quais os destaques, diga o que chamou a sua atenção.

3) Se você está ao lado de alguém que tem a ver com o seu sonho ou em quem você confia, dialogue a respeito dele com essa pessoa.

4) Depois do diálogo, anote os questionamentos que ficaram deixando-os em um local que você possa olhar todos os dias, pois eles podem ajudar na sua mudança de atitude.

Esse exercício é muito bom, pois resgatamos na memória o que sonhamos. Muitas vezes, os sonhos são respostas para algumas situações que vivenciamos no nosso cotidiano, ajudando-nos a tomar consciência do que já fizemos e do que ainda precisamos fazer. Ao trazer o sonho como ferramenta terapêutica, o papel do terapeuta será esgotar todos os sentimentos, percepções, dores, alegrias, impressões e reações causadas por ele, sempre através de perguntas. Surgirão muitos questionamentos! A cada sonho trazido pelo paciente, a cada conteúdo ampliado, compreendido, elaborado e ressignificado, percebemos a clara mudança de atitude da pessoa perante a própria vida.

PARTICIPE DE UM LIVRO  
NACIONAL JUNTO A OUTROS  
ESPECIALISTAS DO ÂMBITO  
NACIONAL

# TEM UMA HISTÓRIA PARA CONTAR?

DETALHES E INFORMAÇÕES  
(71)98770-4603

[WWW.LCCOACHINGBRASI.COM.BR](http://WWW.LCCOACHINGBRASI.COM.BR)



ACESSE O NOSSO SITE ATRAVÉS DO QR CODE



PATROCÍNIO

**MIX**  
criativa  
Gráfica e comunicação visual

Instagram @MIX\_CRIATIVA